



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y
verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una
institución educativa estatal, Puente Piedra - Lima,
2016**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Luz Susy ACHIC CUENCA

ASESOR

Sissy Liliana ESPINOZA BERNARDO

Lima, Perú

2017



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Achic L. Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra - Lima, 2016 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2017.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)
FACULTAD DE MEDICINA
Escuela Profesional de Nutrición



ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

9/p)
51
Conforme a lo estipulado en el artículo 45 de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por los siguientes Docentes:

Presidente: Dra. Margot Rosario Quintana Salinas.

Miembros: Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell
Mg. Lita Palomares Estrada

Asesora: Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo

se reunió en la ciudad de Lima, el día viernes 01 de setiembre del 2017 para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**, a la bachiller:

LUZ SUSY ACHIC CUENCA

Código de Matricula N° 11010165

Tesis: «MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN MADRES Y SUS HIJOS EN EDAD ESCOLAR DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL, PUENTE PIEDRA – LIMA, 2016»
(aprobado con R.D. N° 2392-D-FM-2015) el mencionado bachiller aprueba el examen, obteniendo la calificación de:

..... **DIECISIETE** (en letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

.....
Dra. Margot Rosario Quintana Salinas.
Presidente

.....
Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell
Miembro

.....
Mg. Lita Palomares Estrada
Miembro

.....
Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo
Asesora



DDHDP/ Evelyn

DEDICATORIA

A Dios por darme la fortaleza necesaria para superar los obstáculos y ayudarme a ser
perseverante en lograr mis metas

A mis padres por su paciencia, comprensión, por confiar siempre en mí y por su apoyo
incondicional

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora la **Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo** por su paciencia, ayuda incondicional, tiempo, orientación y supervisión en la elaboración de la tesis

A todos los docentes de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, quienes con sus enseñanzas han contribuido en mi desarrollo profesional y personal

Al director, subdirector y profesor del sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 5186 “República de Japón” por haberme brindado las facilidades para la recolección de mis datos

A las madres de familia, niños y niñas que se dieron tiempo para participar en la investigación, brindando una valiosa información para el desarrollo de la tesis

A mis amigos por sus ánimos y apoyo incondicional en todo momento

A todos aquellos quienes directa o indirectamente colaboraron con el desarrollo de la tesis

Tabla de Contenido

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	OBJETIVOS	8
2.1	Objetivo General	8
2.2	Objetivos Específicos	8
III.	METODOLOGÍA	9
3.1	Tipo de estudio	9
3.2	Población de estudio	9
3.3	Tamaño de la muestra y método de muestreo	9
3.4	Definición de variables	10
3.5	Técnicas e instrumentos	10
3.6	Recolección de datos	11
3.7	Procesamiento y análisis de datos	12
3.8	Ética del estudio	13
IV.	RESULTADOS	14
4.1	Características de la muestra	14
4.2	Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en escolares	14
4.3	Barreras para el consumo de frutas y verduras en escolares	17
4.4	Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en madres	21
4.5	Barreras para el consumo de frutas y verduras en madres	25
V.	DISCUSIÓN	32
VI.	CONCLUSIONES	37
VII.	RECOMENDACIONES	38
VIII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
	ANEXOS	43

Índice de Tablas

Tabla 1: Tamaño de la muestra según técnicas cualitativas aplicadas.....9

Tabla 2: Operacionalización de las variables.....10

Índice de Figuras

Figura 1: Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016.....	16
Figura 2: Barreras para el consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016.....	20
Figura 3: Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en madres de niños en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016.....	24
Figura 4: Barreras para el consumo de frutas y verduras en madres de niños en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016.....	29
Figura 5: Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016.....	31

Índice de Anexos

Anexo 1: Ubicación de la zona de estudio.....	43
Anexo 2: Formato de consentimiento informado.....	44
Anexo 3: Formato de asentimiento informado.....	45
Anexo 4: Características generales de las madres y sus hijos participantes de las entrevistas a profundidad y viñetas.....	46
Anexo 5: Guía de entrevista a profundidad a madres de familia.....	47
Anexo 6: Viñetas para explorar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras de las madres de familia	48
Anexo 7: Guía de entrevista a profundidad para escolares.....	49
Anexo 8: Viñetas para explorar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras de los escolares.....	50
Anexo 9: Galería fotográfica.....	51

RESUMEN

Introducción: La ingesta insuficiente de frutas y verduras es considerada un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. En el Perú, las personas mayores de 15 años a más, en promedio consumen 2 porciones de fruta y 1.13 porciones de ensalada de verdura al día, siendo esta cantidad inferior a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Es necesario tener en cuenta si las motivaciones y barreras que presentan los escolares y las madres para consumir frutas y verduras, están influyendo en la ingesta inadecuada de estos alimentos.

Objetivo: Explorar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar. **Diseño:** Estudio de enfoque cualitativo, diseño teoría fundamentada. **Lugar:** Institución Educativa N° 5186 “República de Japón”, distrito de Puente Piedra. **Participantes:** 16 escolares (niños y niñas) y 16 madres.

Intervenciones: Previo consentimiento informado y asentimiento en escolares, se realizaron 20 entrevistas a profundidad (10 madres y 10 escolares), y 12 viñetas (6 madres y 6 escolares).

Principales medidas de resultados: Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras. **Principales resultados:** Los escolares consumían frutas y algunas verduras principalmente por el sabor agradable. Las preferencias de los escolares hacia determinadas frutas influyen en la compra selectiva que realiza la madre, sumado al bajo costo de las frutas de temporada. Adicionalmente ambos grupos mencionaban consumir frutas y verduras por los beneficios que brinda sobre la salud y por su valor nutricional. Las barreras que presentaron las madres fueron el rechazo de algunas frutas y verduras por parte de sus hijos, debido al sabor desagradable, principalmente de las verduras. Por otro lado el costo elevado de las frutas, el poco tiempo disponible para el consumo de éstas y el desconocimiento de las formas de preparación de las verduras influyó en la baja disponibilidad de estos alimentos dentro del hogar. En el entorno escolar existía una baja disponibilidad de frutas, en comparación a los alimentos energéticos que tenían una alta disponibilidad y eran preferidos por los escolares. **Conclusiones:** Las motivaciones y barreras que presentan los escolares influyen en las decisiones de las madres para el consumo de frutas y verduras en el hogar.

Palabras clave: Motivaciones, barreras, frutas, verduras, madre, escolar

ABSTRACT

Introduction: Insufficient intake of fruits and vegetables is considered a risk factor for developing chronic noncommunicable diseases. In Peru, people aged 15 and over, on average consume 2 servings of fruit and 1.13 servings of vegetable salad per day, which is less than recommended by the World Health Organization. It is necessary to take into account if the motivations and barriers presented by the students and the mothers to consume fruits and vegetables, are influencing the inadequate intake of these foods. **Objective:** To explore the motivations and barriers for the consumption of fruits and vegetables in mothers and their children of school age. **Design:** Study of qualitative approach, design theory grounded. **Place:** Educational Institution No. 5186 "Republic of Japan", district of Puente Piedra. **Participants:** 16 school children (boys and girls) and 16 mothers. **Interventions:** Prior informed consent (and assent in schoolchildren), 20 in-depth interviews (10 mothers and 10 schoolchildren) and 12 cartoons (6 mothers and 6 schoolchildren) were conducted. **Main measures of results:** Motivations and barriers to the consumption of fruits and vegetables. **Main results:** Schoolchildren ate fruits and some vegetables mainly because of the pleasant taste. The preferences of schoolchildren towards certain fruits influence the selective purchase made by the mother, coupled with the low cost of seasonal fruits. In addition, both groups mentioned consuming fruits and vegetables for the health benefits and nutritional value. The barriers that presented the mothers were the rejection of some fruits and vegetables by their children, due to the unpleasant taste, mainly of the vegetables. On the other hand, the high cost of fruits, the short time available for their consumption and the lack of knowledge of the ways of preparing vegetables influenced the low availability of these foods in the home. In the school environment there was a low availability of fruits, compared to energy foods that had high availability and were preferred by schoolchildren. **Conclusions:** The motivations and barriers presented by school children influence the decisions of mothers for the consumption of fruits and vegetables in the home.

Key words: Motivations, barriers, fruits, vegetables, mother, school

I. INTRODUCCIÓN

El consumo de frutas y verduras es fundamental para garantizar una dieta diversificada y nutritiva. Sin embargo, el consumo de dichos alimentos sigue siendo bajo en muchas regiones del mundo ⁽¹⁾. Esta baja ingesta de frutas y verduras es considerada como uno de los factores más importantes de riesgo modificables para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), junto con el tabaquismo, el sedentarismo y el consumo de alcohol ^(2,3).

Las ECNT son una importante carga de morbilidad para todos los países, siendo la principal causa de muerte a nivel mundial ⁽³⁾. Según el Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un bajo consumo de frutas y verduras causa aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, el 31% de las cardiopatías isquémicas y el 11% de los accidentes cerebrovasculares ⁽²⁾.

A nivel mundial aproximadamente la mitad del total de muertes por ECNT son atribuibles a las enfermedades cardiovasculares; pero la obesidad y la diabetes también afectan a una gran parte de la población y en los últimos años se están iniciando en etapas más tempranas de la vida ⁽⁴⁾. La obesidad aumenta la probabilidad de diabetes, hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer. En el año 2012, las enfermedades cardiovasculares fueron la causa principal de muerte por ECNT, provocando aproximadamente 17,5 millones de muertes en el mundo y afectando principalmente a los países de ingresos bajos y medios ⁽⁵⁾. Y alrededor de 2,8 millones de personas mueren cada año por sobrepeso u obesidad ⁽³⁾.

Por otro lado, hay evidencia que indica que las frutas y verduras consumidas como parte de la dieta diaria, en cantidades suficientes, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes u obesidad ^(6,7). Aunque no se conocen los mecanismos exactos por los cuales el consumo de frutas y verduras se asocia con estos beneficios, si se tiene evidencia que sus componentes por separado no tienen el mismo efecto ⁽⁸⁾, estos beneficios se debe porque además de su contenido en micronutrientes y fibra, contienen compuestos fitoquímicos que destacan por sus propiedades antioxidantes ^(9,10). Otros beneficios del consumo de estos

alimentos, es que produce saciedad, lo que contribuye a disminuir la ingesta de calorías totales y por ende, reducir el riesgo de obesidad ⁽¹¹⁾

El problema del sobrepeso y obesidad se presenta generalmente en las zonas urbanas, afectando el sobrepeso con mayor frecuencia a los hombres a edades tempranas y la obesidad a las mujeres ⁽¹²⁾. A nivel mundial en el año 2014, la obesidad afectó al 10% de los hombres y al 14% de las mujeres mayores de 18 años ⁽⁵⁾.

En el Perú, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2016, el 18,3% de las personas de 15 a más años de edad tenían obesidad y en la distribución por sexo, el 22,5 % de personas obesas fueron mujeres y el 14,0% fueron hombres ⁽¹³⁾. Esta prevalencia se ha ido incrementando de forma alarmante en los últimos años, el cual se ha relacionado principalmente a factores dietéticos como el aumento en el consumo de grasas saturadas y de carbohidratos, sumado a una disminución de la ingesta diaria de vegetales y a unos bajos niveles de actividad física ^(14,15).

Un bajo consumo de frutas y verduras está relacionada con un mayor riesgo de tener ECNT. Se estima que en el 2010 unos 6,7 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras ⁽¹⁶⁾; es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir más de cuatrocientos gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas ECNT, e incorporar las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable baja en grasas, azúcares y sodio, los cuales pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las ECNT ⁽¹⁷⁾.

La OMS también calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas en todo el mundo si se consumiera un mínimo de cuatrocientos gramos por día de frutas y verduras (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad ⁽¹⁸⁾. Asimismo el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomienda consumir por lo menos cinco porciones diarias, equivalente aproximadamente a cuatrocientos gramos de frutas y verduras no feculentas de colores diversos (rojas, verdes, amarillas, blancas, moradas y anaranjadas); ya que un enfoque integral de las pruebas científicas demuestra que la mayoría de las dietas que protegen contra el cáncer están compuestas sobre todo por alimentos de origen vegetal ⁽¹⁹⁾.

Sin embargo el consumo de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 gramos por día en los países menos desarrollados y

aproximadamente 450 gramos por día en Europa Occidental ⁽¹⁸⁾. Paralelamente a este bajo consumo de frutas y verduras, la dieta en los países en desarrollo ha cambiado rápidamente, con un aumento en el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar, incrementándose significativamente en los últimos años las tasas de sobrepeso y obesidad infantil ^(20,21).

La obesidad, considerada como enfermedad crónica, compleja y multifactorial, suele iniciarse en la infancia o adolescencia, y tiene su origen en una interacción entre factores genéticos y ambientales o conductuales; estos últimos pueden ser modificables, tales como los hábitos dietéticos, la actividad física y la influencia familiar ^(22,23).

En el Perú según el Informe Técnico: Estado Nutricional por Etapas de Vida en Población Peruana 2013-2014, se observó que uno de cada cuatro adolescentes de 10 a 19 años presentó exceso de peso y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en este grupo etario fue de 18,5% y 7,5% respectivamente ⁽²⁴⁾. Además los niños y adolescentes con exceso de peso tienen mayor riesgo de presentar enfermedades crónicas en la edad adulta ⁽²⁵⁾.

Dentro de la población infantil, un subgrupo con riesgo elevado de desarrollar obesidad son los niños en edad escolar. En el 2007, el Instituto de Investigación Nutricional realizó un estudio de prevalencia de sobrepeso y obesidad representativa de escolares de tercero a sexto grado de primaria en Lima Metropolitana y Callao, donde se encontró una prevalencia de 20,6% de sobrepeso y 15,5% de obesidad ⁽²⁶⁾.

El consumo de frutas y verduras en una cantidad de cuatrocientos gramos o cinco porciones diarias es una estrategia aceptada desde tiempo atrás para prevenir el sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar, sin embargo la mayoría de los niños y adolescentes de diferentes partes del mundo no consumen la cantidad recomendada de frutas y verduras ⁽²⁰⁾. Durante el año 2010 en el Perú se desarrolló la Encuesta Global de Salud Escolar, aplicada a una muestra representativa de estudiantes de segundo, tercero y cuarto grado de educación secundaria de escuelas estatales, en la que los resultados mostraron que el último mes solo el 31,7% de entrevistados consumió frutas (como plátano, manzana, naranja) habitualmente dos o más veces al día, y solo el 8,9% consumió verduras (como lechuga, zanahoria, tomate, rabanito) habitualmente tres o más veces al día ⁽²⁷⁾.

A nivel nacional según el documento “Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2016”, elaborado con la información recopilada en el cuestionario de la ENDES 2016, las personas de 15 y más años de edad consumieron en promedio 1,13

porciones diarias de ensalada de verdura, 2 porciones de frutas al día, y sólo el 10,8% consumió al menos cinco porciones de frutas y/o verduras al día. Al comparar con la ENDES 2015 se observó un ligero incremento de 1,5 puntos porcentuales. Asimismo, por región natural, en Lima Metropolitana fue similar el promedio diario de consumo de ensalada de verduras (1,12 porciones) y de frutas (2,1 porciones). Y sólo el 15,3% de los residentes de Lima Metropolitana consumieron al menos cinco porciones de frutas y/o verduras al día ⁽¹³⁾.

La alimentación juega un rol preponderante a lo largo de la vida. En el tipo de alimentación y el estilo de vida, entran en juego muchos factores tales como los alimentos disponibles, las costumbres, la familia, la sociedad y el entorno en general. ⁽²⁸⁾ Los hábitos alimentarios, se forman a muy temprana edad y se consolidan durante la adolescencia ⁽²⁹⁾; es por ello que la edad escolar constituye un momento importante para la consolidación de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física, los cuales contribuyen a mejorar la sensación de bienestar, a desarrollar con mayor éxito las actividades escolares y a disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas en la edad adulta ⁽³⁰⁾.

Por otra parte, los padres y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referente y modelo de los niños en la conformación de hábitos saludables ⁽³¹⁾; ya que en esta etapa aún ejercen la mayor influencia sobre la actitud del niño hacia la comida y las preferencias alimentarias. Las conductas, prácticas culturales y preferencias alimentarias de los padres inciden en los gustos y aversiones de los hijos pequeños. Los padres son responsables del ambiente alimenticio en casa, así como, que alimentos están disponibles y cuándo se sirven, sin embargo el niño es responsable de cuanto come. Por lo tanto es necesario que los padres sean un modelo positivo para sus hijos, al demostrar conductas alimentarias saludables, de tal forma que el niño o niña pueda elegir alimentos saludables como por ejemplo las frutas y las verduras, cuando se encuentra fuera de casa ⁽³²⁾.

La alimentación infantil es indiscutiblemente considerada como uno de los papeles genéricos asignados a las mujeres ⁽³³⁾. La madre como primera cuidadora tiene una mayor influencia en el desarrollo de hábitos saludables de alimentación, debido a que es la encargada de ofrecer algunos alimentos y de evitar otros, distribuir las comidas durante el día, determinar sus cantidades y dirigir en sus hijos el aprendizaje hacia la formación de preferencias por alimentos saludables ⁽³⁴⁾. El proceso de preparación de los alimentos incluye múltiples actividades tales como, el aprovisionamiento y las compras, el almacenaje y la conservación, la preparación y el cocinado. Esta labor es

fundamental pues permite analizar la dieta que sigue la familia, sobre todo en la adquisición de buenos o malos hábitos alimentarios que suelen predominar toda la vida. Por lo tanto al ser la madre quien planea, compra, prepara y sirve la comida, es quien regularmente fija el patrón de hábitos y actitudes hacia la alimentación en el niño o niña ⁽³³⁾.

Además existe una relación estrecha entre la comida, sus experiencias, significados y las motivaciones que impulsan al consumidor a tomar una decisión en cuanto a lo que desean comer, y es allí donde se pone de manifiesto un fenómeno conocido como cultura alimentaria en la cual se puede comprender y entender las relaciones que tienen los sujetos con los alimentos y en los que predomina una lógica propiciada por las formas de economía, convivencia y de socialización actuales y que ha cambiado a través del tiempo ⁽³⁵⁾.

La alimentación durante la edad escolar es un tema de atención prioritaria, en la que la madre juega un rol fundamental, que si brinda una alimentación adecuada será de vital importancia para conseguir un crecimiento y estado de salud óptimos. Igualmente permitirá la adquisición de unos determinados hábitos alimentarios, que posteriormente serán difíciles de cambiar ⁽³⁶⁾.

Rakhshanderou y col, en Irán el año 2012 realizaron un estudio de enfoque cualitativo en una muestra de 31 adolescentes entre 11 y 14 años de edad, cuyo objetivo fue identificar los factores determinantes para el consumo de frutas y verduras en adolescentes. Donde los principales determinantes para el no consumo, tanto en el hogar como en la escuela fueron la disponibilidad y la accesibilidad. La mayoría de los participantes creía que el consumo de frutas y verduras se verá reforzada si sus madres preparan estos alimentos para ellos. Y también mencionan que consumen frutas y verduras porque desde pequeños sus padres o abuelos les mencionaron que eran buenos y beneficiosos. Dentro de las razones para consumir las frutas, mencionaron que las prefieren por su color, olor, forma y mejor sabor en comparación con las verduras que no les agrada el sabor ⁽³⁷⁾.

Wind y col, en los Países Bajos el año 2005, realizaron un estudio de enfoque cualitativo, en el cual se realizaron entrevistas a escolares de 10 a 11 años de edad, para explorar las creencias y motivaciones personales y los factores ambientales relacionados a la ingesta de frutas y verduras. Se obtuvo como resultado que los escolares tenían entre las razones de no consumo de frutas las siguientes: “se aplastaban en la bolsa cuando llevaban a la escuela”, “tenían semillas”, “eran demasiado

duras”, “demasiado dulces”, “demasiado amargos”, y tenían una mayor preferencia por los dulces que por las frutas y verduras. Con referencia a las verduras algunos mencionaron que éstas no estaban disponibles en casa y mucho menos en la escuela. Entre las razones de consumo de frutas y verduras los niños participantes mencionaron que tenían preferencias de sabor para algunos tipos específicos de frutas y verduras; además que era saludable consumirlos ⁽³⁸⁾.

Ureña, en Costa Rica el año 2004 realizó un estudio de enfoque cualitativo, en la que participaron 72 escolares entre 10 a 12 años de edad de cuarto, quinto y sexto grado, cuyo objetivo fue determinar cuáles son las razones de consumo y no consumo de frutas y verduras por parte de los escolares. Se obtuvo como resultado los siguientes: los escolares refieren que la principal razón de consumo de frutas y verduras, eran las características físicas, para el caso de las verduras estas características eran también motivo de rechazo. Entre las razones de no consumo están la poca disponibilidad en el hogar y en los comedores escolares, los inadecuados hábitos alimentarios familiares, el desconocimiento de la importancia del consumo de estos alimentos y un poder de compra restringido. Los escolares reconocen que las frutas y las verduras son alimentos que contribuyen a la buena salud porque aportan de manera general vitaminas y minerales, no obstante, no los consumen diariamente porque prefieren la “comida chatarra” ⁽³⁹⁾.

Olivares y col, en Chile el año 2008, realizaron un estudio con enfoque cuantitativo en una muestra de 463 madres de escolares y 412 profesores de educación primaria cuyo objetivo fue determinar el consumo de frutas y verduras en madres de los escolares de distinto nivel socioeconómico (NSE) y profesores de educación primaria, las etapas del cambio en las que se encontraban y la percepción de sus motivaciones y barreras para comer 5 porciones al día. Dentro de los resultados se encontró que entre las principales motivaciones para comer 5 porciones de frutas y verduras destacaron “me gustan”, para “prevenir enfermedades”, “me hacen sentir bien” y “para bajar de peso”. Entre las barreras destacaron “son caras”, “no acostumbro comerlas”, “no me gustan” “solo como en primavera- verano” “se me olvida comerlas” “no tengo tiempo”, “no me quitan el hambre” y “me da flojera prepararlas”, sin diferencias por NSE ⁽⁴⁰⁾.

Meléndez y col, en Chile el año 2011 realizaron un estudio de enfoque cuantitativo en una muestra de 323 madres sobre Etapas del cambio, motivaciones y barreras relacionadas con el consumo de frutas y verduras y la actividad física en madres de preescolares atendidas en centros de atención primaria de salud, en la que se evidenció que las principales motivaciones para comer 5 porciones fueron: “me gustan” “ para

prevenir enfermedades” “ me facilitan la digestión” y “para perder peso” y la principal barrera fue “se me olvida comerlas” “son caras”” no acostumbro comerlas”” no me quitan el hambre” ⁽⁴¹⁾.

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, que es aquel procedimiento metodológico en el que se utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para comprender la vida social por medio de significados y trata de entender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno. Además utiliza datos cualitativos como por ejemplo las palabras, textos, imágenes, descripciones detalladas de hechos y citas directas del habla de las personas para construir un conocimiento de la realidad social ⁽⁴²⁾. Dentro de este enfoque existen varios tipos de diseño de investigación cualitativa en las que se encuentra la teoría fundamentada.

El planteamiento básico del diseño de la teoría fundamentada es que las proposiciones teóricas surgen de los datos obtenidos en la investigación, más que de los estudios previos. Es el procedimiento el que genera el entendimiento de un fenómeno ⁽⁴³⁾

Considerando lo dicho en párrafos anteriores y como no se han encontrado estudios sobre motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y escolares en conjunto, la presente investigación tiene como objetivo explorar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras que presenta esta población, lo cual serviría como una información basal que se tomaría en cuenta para futuras intervenciones nutricionales y sean más efectivas al ayudar a mejorar la variedad del consumo de frutas y verduras, sobre todo en etapas tempranas como la edad escolar. También se podrían mejorar las prácticas de alimentación de las madres, promoviendo el consumo de frutas y verduras en sus preparaciones diarias, de tal manera que a largo plazo se vaya adoptando voluntariamente hábitos de alimentación saludable en toda la familia, promoviendo sus motivaciones y derribando las barreras, mejorando así sus hábitos alimentarios y disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Explorar las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal del distrito de Puente Piedra

2.2 Objetivos Específicos

- Describir las motivaciones presentes en las madres y sus hijos en edad escolar para el consumo de frutas y verduras
- Identificar las barreras presentes en las madres y sus hijos en edad escolar para el consumo de frutas y verduras

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Estudio con enfoque cualitativo, diseño teoría fundamentada

3.2 Población de estudio

La población de estudio estuvo conformada por madres y sus hijos en edad escolar de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 5186 “República de Japón”, ubicado en el distrito de Puente Piedra, de la ciudad de Lima.

3.3 Tamaño de la muestra y método de muestreo

El muestreo fue de tipo intencional y de criterio socioestructural. Se consideró el nivel de instrucción de las madres y el sexo en caso de los escolares (tabla 1). El tamaño de la muestra estuvo conformada por 16 madres, 8 niños y 8 niñas de sexto grado “B” de educación primaria (tabla 1) de la institución educativa N° 5186 “República de Japón” del distrito de Puente Piedra. El tamaño final de la muestra se determinó por saturación de la información.

Tabla 1: Tamaño de la muestra según técnicas cualitativas aplicadas

Característica de la muestra			Técnicas cualitativas		Total
			Entrevista a profundidad (EP)	Viñetas (V)	
Madres	Nivel de instrucción	Secundaria incompleta a menos	5	3	8
		Secundaria completa a más	5	3	8
Escolares	Sexo	Masculino	5	3	8
		Femenino	5	3	8
Total					32

3.4 Definición de variables

Tabla 2: Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Ejes temáticos
Motivaciones para el consumo de frutas y verduras	Son aquellos estímulos que movilizan a la madre y a su hijo en edad escolar a realizar determinadas acciones como el consumo de frutas y verduras.	<ul style="list-style-type: none"> • Preferencias alimentarias • Beneficios en la salud • Valor Nutricional • Bajo costo de las frutas (sólo madres)
Barreras para el consumo de frutas y verduras	Son aquellos factores que dificultan u obstaculizan el consumo de frutas y verduras en la madre y su hijo en edad escolar.	<ul style="list-style-type: none"> • Rechazo de algunas frutas y verduras • Baja disponibilidad de frutas y verduras • Preferencia por alimentos energéticos (sólo escolares) • Costo elevado de frutas (sólo madres) • Hábitos alimentarios poco frecuentes para el consumo de frutas y verduras (sólo madres) • Desconocimiento de las formas de preparación de las verduras (sólo madres) • Poco tiempo disponible para el consumo de frutas (sólo madres)

3.5 Técnicas e instrumentos

En el estudio se aplicaron las técnicas de entrevistas a profundidad y viñetas, que permitieron triangular la información. Para el desarrollo de las entrevistas a profundidad se utilizó una guía semiestructurada de preguntas (Anexo 5 y 7) sobre las motivaciones y barreras que presentan las madres de familia y sus hijos en edad escolar para el consumo de frutas y verduras.

Para el desarrollo de las viñetas se utilizó como instrumento una historia dividida en 6 situaciones (viñetas) (Anexo 6 y 8), en las que se presenta una descripción corta de situaciones cotidianas y de personas hipotéticas que simulaban la experiencia de la vida real ⁽⁴⁴⁾. Después de cada relato se les hacía la

pregunta tanto de la situación planteada como de las extrapolaciones a dichas situaciones.

Una vez elaborado los instrumentos fueron validadas por 4 jueces expertos nutricionistas de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Posteriormente se llevó a cabo la prueba piloto con dos madres de familia y sus respectivos hijos con similares características que las de la muestra, lo cual permitió adecuar las preguntas y las historias con un lenguaje sencillo.

3.6 Recolección de datos

Se realizaron las coordinaciones correspondientes con el director y el profesor de aula del sexto grado “B” de la institución educativa N° 5186 “República de Japón”. Se informó a los escolares sobre el propósito del estudio y se envió una esquila para las madres de familia, en el que se explicaba brevemente sobre la investigación a realizar y además se solicitaba algunos datos personales para poder contactarlas posteriormente. Luego que las madres entregaran las esquelas firmadas, se procedió a contactarlas vía telefónica, en el que si era necesario, se volvía a explicar brevemente el propósito del estudio y se coordinaba la visita domiciliaria según la disponibilidad de tiempo de la madre de familia y del escolar.

3.6.1 Entrevista a profundidad (EP)

La mayoría de las entrevistas fueron realizadas en los propios domicilios de las madres participantes, para lo cual se coordinó previamente; excepto una entrevista, que por motivos de trabajo de la madre se realizó en un ambiente de la institución educativa. Antes de la entrevista se les solicitó a las madres su participación voluntaria a través de la firma del consentimiento informado y en caso del escolar se solicitó el asentimiento.

Al inicio de las entrevistas se tomaron los datos generales de los participantes, y se les mencionó que contesten las preguntas con toda sinceridad en base a sus experiencias cotidianas sin ningún temor; ya que los datos obtenidos eran totalmente confidenciales. Las entrevistas duraron aproximadamente entre 25 a 30 minutos. Los gestos y las conversaciones fueron registrados a través de una cámara fotográfica, bitácora de campo y una grabadora de voz.

3.6.2 Viñetas (V)

Para aplicar esta técnica se realizaron las mismas coordinaciones mencionadas en la técnica anterior. Se realizó en el domicilio de la madre participante a la hora que se había coordinado previamente vía telefónica.

Al inicio de la aplicación de esta técnica, se tomó los datos generales de los participantes y se les mencionó en qué consistía. Previa solicitud de su participación voluntaria tanto de la madre como de su hijo o hija a través de la firma del consentimiento informado y el asentimiento en caso de los escolares.

Posteriormente se les relataba las historias de forma correlativa, después de cada relato se solicitaba que el participante responda las preguntas asignadas para cada una de las situaciones; Las respuestas, los gestos fueron registradas en una grabadora de voz, cámara fotográfica y la bitácora de campo. La realización de la técnica duró aproximadamente 30 minutos.

3.7 Procesamiento y análisis de datos

Las transcripciones textuales de las entrevistas a profundidad y las viñetas, se hacían a medida que se recolectaba los datos, en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel 2013 en una matriz de doble entrada. Se elaboró una matriz por cada técnica aplicada (EP y V) tomando en cuenta el orden cronológico de la recolección de datos. En las columnas de la matriz se ubicó a cada participante, según el grado de instrucción en caso de las madres y según el sexo en caso de los escolares y en las filas se ordenó las preguntas realizadas durante la aplicación de cada técnica y las respuestas de cada participante; además se agregó la información escrita en la bitácora de campo; esto permitió visualizar mejor los datos recolectados.

Posteriormente se identificó las unidades de análisis, para luego realizar comparaciones constantes y hallar las similitudes o diferencias entre ellas. Se colorearon los textos semejantes, los cuales permitieron clasificar la información e identificar las categorías. Las comparaciones se hicieron hasta que ya no se encontraron categorías nuevas, por lo que se consideró como información saturada. Además si un segmento de datos era considerado relevante en términos del planteamiento, de representatividad de lo que expresaban los participantes, era seleccionado como ejemplo de la categoría o de los datos⁽⁴³⁾. Luego se compararon las categorías para hallar las similitudes o diferencias entre ellas, de las cuales

surgieron los temas. Finalmente se empezó a interpretar los resultados, esto nos permitió entender el fenómeno de estudio y desarrollar una teoría.

La triangulación de la información fue por técnica y se utilizaron figuras para resumir los resultados obtenidos.

3.8 Ética del estudio

Se informó a las madres y a los niños a cerca del estudio de manera verbal y escrita. Posteriormente, se le solicitó a la madre participante la firma del consentimiento informado (Anexo N°2), el cual después de ser leído y comprendido fue firmado por las mismas, y al niño o niña se le solicitó el asentimiento informado (Anexo N°3). La selección y reclutamiento de los participantes, fue de forma no discriminativa y no estuvieron expuestos a ningún daño, sino por el contrario se obtuvo información valiosa que serán favorables para la comunidad.

IV. RESULTADOS

4.1 Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 16 madres con un rango de edad entre 35 a 55 años, de las cuales, una cuarta parte tenía un grado de instrucción del nivel primario, la mitad un grado de instrucción del nivel secundario y la cuarta parte un grado de instrucción del nivel superior. También formaron parte de la muestra, 16 escolares del sexto grado “B” de educación primaria de la institución educativa N° 5186 “República de Japón”, con una edad promedio de 11 años, de los cuales la mitad fueron del sexo femenino y el resto del sexo masculino.

4.2 Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en escolares

Las preferencias que presentaron los escolares hacia el consumo de frutas fueron mayores en comparación al consumo de verduras. Según ellos consumían frutas y verduras por los beneficios que brindan en la salud y por su valor nutricional, como se muestra en la figura 1.

4.2.1 Preferencias alimentarias

Los escolares refirieron que consumen determinadas frutas por su sabor agradable (dulce), y en algunos casos por su color o textura suave. También mencionaron que algunas frutas son consumidas en preparaciones (jugos), que ocasionalmente se complementa con otro alimento (leche), prefieren consumir este tipo de preparaciones porque son agradables (dulces).

“Como mandarina, mango, algunas veces naranja, más o menos plátano, mi mamá solo compra esas frutas porque me gustan a mí, me gustan su sabor, su color y la mandarina me gusta porque algunas son dulces, o también en el desayuno tomo jugo de naranja, de piña y el surtido.”(E.P, niña)

“Me gusta el plátano porque es rico, suave, es mi preferida...” (E.P, niño)

“La fresa entera no he comido, no me da mi mamá, pero en jugo sí me gusta, es rico, dulce, mi mamá le pone leche....” (E.P, niño)

En cuanto al consumo de las verduras, muy pocas veces consideraron que poseen un sabor u olor agradable en las preparaciones que realiza la madre; en otros casos se complementaron con otro alimento (mayonesa) para que sea más agradable.

“...el tomate cuando se cocina es rico, tiene rico sabor y huele bien...” (EP, niña)

“...la cebolla sólo como en ceviche en otras preparaciones no, porque me gusta así su sabor...” (EP, niña)

“Como sólo la lechuga porque es rico, cuando mi mamá hace papa a la huancaína o cuando hace ensalada, el zapallo es rico le da sabor a la comida” (E.P, niña)

“Como la zanahoria y brócoli, porque me gusta y mi mamá le echa mayonesa, también la beterraga en ensalada rusa, me gusta con mayonesa.”(E.P, niño)

4.2.2 Beneficios en la salud

Los escolares consumían frutas y verduras para estar saludables y porque ayuda a crecer, a estar fuerte, al desarrollo intelectual y prevenir enfermedades.

“Como mandarina y plátano, uhmmm uva a veces, fresa a veces, son saludables y te hacen fuerte....como cebolla, lechuga, como para mantenerme saludable y para no enfermarme” (E.P, niña)

“Me gusta el plátano porque es suave, la mandarina es rica, es saludable, ayuda al cuerpo, ayuda a crecer.” (E.P, niña)

“Yo como el pepino, la zanahoria, uhmmm la cebolla no sé más o menos, la lechuga en ensaladas, como para crecer fuerte, para estar sano “(E.P, niño)

“Come frutas (personaje de la viñeta) porque es bueno, es saludable, porque le gusta, le hace más inteligente y para que no se enferme” (V, niña)

4.2.3 Valor Nutricional

Algunos escolares manifestaron que consumen frutas y verduras por su contenido nutricional, principalmente por su aporte de vitaminas.

“...mi preferida es la mandarina, me gusta el sabor, también como porque tiene vitaminas...” (E.P, niño)

“Se come verduras para acompañar a las comidas, por las vitaminas, puede ser en ensaladas o en sopa...” (V, niño).

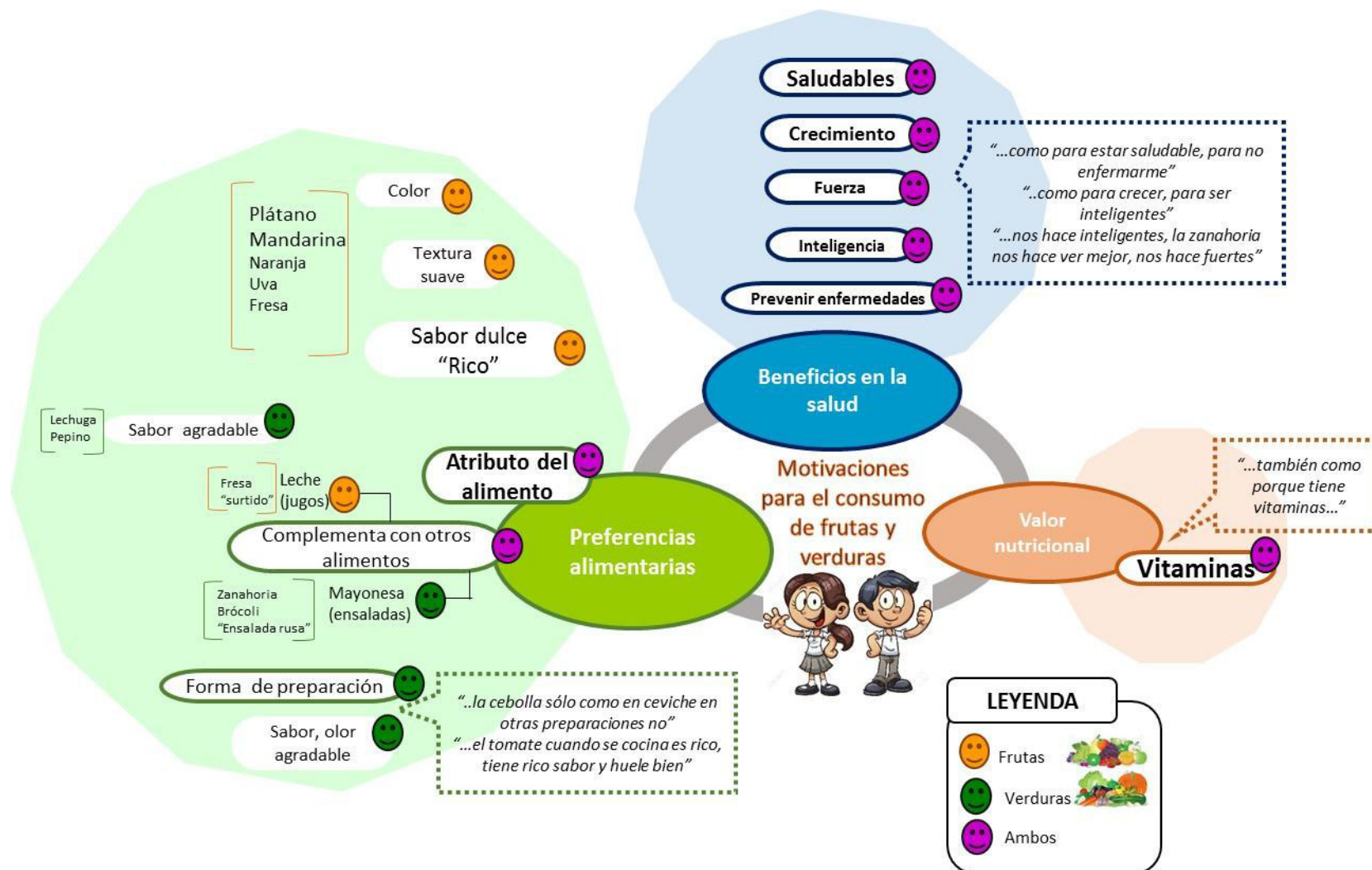


Figura 1: Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

4.3 Barreras para el consumo de frutas y verduras en escolares

Dentro de las dificultades que presentaron los escolares para el consumo de frutas y verduras están el rechazo hacia algunos de estos alimentos, la preferencia por alimentos energéticos y una baja disponibilidad de frutas y verduras, como se detalla en la figura 2.

4.3.1 Rechazo de algunas frutas y verduras

Los escolares manifestaron que no consumían algunas frutas y verduras por su sabor desagradable o porque no presentan ningún sabor y en otros casos por su olor desagradable. También mencionaron que algunas frutas eran “duras”, por lo tanto dificultaban la masticación y la presencia de cáscara de determinadas frutas y verduras dificultaba su deglución, al igual que las semillas.

“El mango es muy dulce no me gusta, tampoco el melocotón es difícil de comer, la tuna no me gusta por las pepitas que tiene, la manzana no me gusta porque es difícil de masticar, me gusta pelada, la pera no tiene sabor... no como el brócoli, la alverjita, el tomate no tienen sabor, por eso no lo como” (E.P, niño)

“No me gusta el kiwi, la manzana tampoco porque es dura y el kiwi se siente muy ácido y la aceituna no me gusta uhmmm tiene un olor feo” (E.P, niña)

“La pera no me gusta porque a veces no es dulce y la cáscara es difícil de pasar, la tuna no me gusta las pepitas...” (E.P, niña)

“No como el melón, es no sé, no tiene sabor, es feo...” (E.P, niña)

“La piña no tiene dulce, la papaya tiene un sabor feo, la uva me gusta más o menos, es agrio, de pequeño me gustaba la naranja en jugo ahora no (risas), no me gusta tanto es muy ácido...yo no como la cebolla ehhe me gusta más o menos (risas) porque pica, el tomate no me gusta, las pepas no me gusta y tampoco la cáscara es feo, no puedo pasar” (E.P, niño)

“Porque no le gusta las verduras (personaje de la viñeta) o no le gusta lo que preparó su mamá...ahhh no me gusta las verduras dulces la siento rara, la zanahoria es dulce, por eso no como” (V niño)

“...ahhh el rabanito me gusta más o menos porque su sabor es feo, huele feo, la cebolla tampoco me gusta es no sé feo, amargo, pero mi mamá me obliga (risas)” (E.P niño)

También refirieron que las pocas frutas que se expenden en el quiosco escolar, generalmente no son de su agrado, ya sea por el sabor o por el mal estado, dificultando su consumo.

“... eh hh la señora vende plátano de isla pero está marroncita, la mandarina está machucada, y la manzana está marrón siempre he visto así y los niños no compran” (E.P, niño)

“...ahh (risas)...en lugar de Luis (personaje de la viñeta), la verdad yo me compraría galleta o papitas “lays” son ricas...las frutas que venden no me gustan, la mandarina es ácida” (V, niña)

4.3.2 Preferencia por alimentos energéticos

Los escolares mencionaron que en la escuela prefieren consumir alimentos energéticos, como los productos procesados, ultraprocesados y algunas preparaciones que se expenden en el quiosco escolar, porque “son más ricos” que las frutas.

“No compro frutas en mi colegio, compro jugos envasados, galleta, “pancho” porque me gustan, por su sabor, son ricos” (E.P, niña)

“...ahhh en el colegio no compro (frutas) porque mis compañeros compran y todas son feas, la mandarina es agria” (E.P, niño)

“...ahhh en el colegio me compro pan con pollo, chicharrón de calamar, casi no venden fruta, me compro “choko soda” y así, me gustan” (E.P, niño)

“Yo compraría helado o comida, porque no venden la fruta que me gusta o a veces está fea, prefiero comprar helado, es rico” (V, niña)

4.3.3 Baja Disponibilidad

Los escolares manifestaron que no consumen frutas en el hogar, porque la madre no compra frecuentemente; y en el quiosco escolar porque no había la fruta de su preferencia o porque no llevan en el refrigerio escolar. En cuanto a las verduras manifestaron que es poco frecuente que la madre realice preparaciones a base de verduras y en el quiosco escolar la disponibilidad de estos alimentos es prácticamente nula.

“No como fruta en mi casa porque mi mamá no compra, no hay en mi casa y no tengo dinero para comprar y porque no me llama la atención como las galletas

(risas)...en el colegio no como porque mi mamá no me manda, me manda otras cosas, como arroz chaufa, papas fritas y no me da propina para comprar... las verduras, ahhh en el desayuno como cebolla con atún, en el almuerzo en ensalada de lechuga y en la cena en sopa, ehh no como todos los días porque mi mamá no cocina, no compra” (E.P, niña)

“Como todas las frutas, todo lo que compra mi mamá, pero a veces no hay para comer, mi mamá no compra” (E.P, niño)

“A veces he ido a comprar fruta al quiosco y no hay lo que me gusta y no compro” (E.P, niña)

“En el colegio no venden verduras, antes la señora le ponía al pan con pollo una lechuga, ahora no” (E.P, niño)

“En el colegio no como ninguna verdura, no venden, bueno a veces el arroz con pollo tiene dos alverjitas y una zanahoria, un cuadradito (risas)” (E.P, niño)

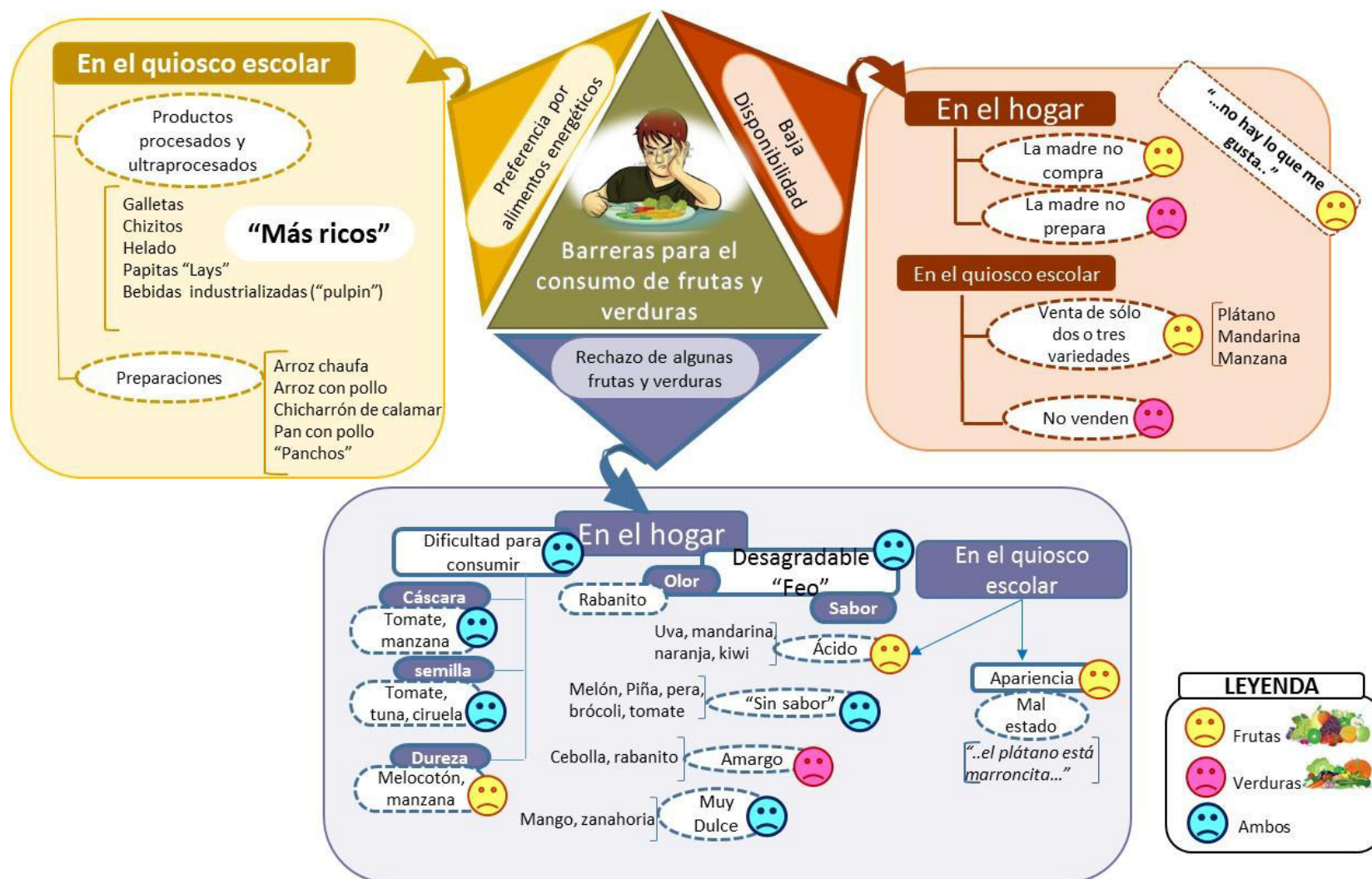


Figura 2: Barreras para el consumo de frutas y verduras en escolares de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

4.4 Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en madres

Para las madres, las preferencias alimentarias y el bajo costo de algunas frutas fueron sus principales motivaciones para consumir frutas y verduras, seguidas de los beneficios en la salud y su valor nutricional de estos alimentos, como se muestra en la figura 3.

4.4.1 Preferencias alimentarias

Las madres tenían preferencias por determinadas frutas, basadas generalmente en los gustos de sus hijos, en el bajo costo y muy pocas veces en sus propios gustos. En ocasiones realizaban preparaciones (jugos), que era del agrado de sus hijos y además porque aportaba nutrientes. Con respecto al consumo de verduras manifestaron que la mayoría son agradables.

“Yo consumo manzana, mandarina, naranja, mango, depende de la estación, a mis hijos les gusta bastante esas frutas, comemos a cualquier hora, cuando hay como varias frutas” (E.P, madre de 45 años)

“Consumimos el plátano, mandarina, naranja para alimentarnos bien, compro por mis hijos porque a ellos les gusta, preparo en jugos, en ensalada de frutas, como a veces en la mañana tomo jugo de naranja o plátano y también a la media mañana siempre como a esa hora, porque me gusta su sabor. ”(E.P, madre de 40 años)

“La palta es favorito de mi hija por más que esté caro lo compro su paltita, en cambio la aceituna no le gusta, pero a mi si me encanta por eso compro aunque sea de vez en cuando” (E.P, madre de 43 años)

“Uso el melón, la papaya para el jugo, a veces hago plátano con leche, me gusta y también a mis hijos, ellos prefieren que le dé en jugos señorita, a veces le doy picadito y no comen, dicen que es bueno tomar jugos por los nutrientes que tiene” (E.P, madre de 42 años)

“Las verduras si los consumo todas, uso las que siempre se usan, cebolla, ajo, tomate, lechuga, brócoli, remolacha, a mí me encanta la alcachofa y todas hasta ahora no he probado ninguna que no me guste, son ricas” (E.P, madre de 41 años)

4.4.2 Bajo costo de las frutas

Las madres manifestaron que siempre buscan consumir las frutas de temporada por su bajo costo de las mismas.

“Consumimos el plátano, la mandarina, sandía, la manzana que normalmente traigo a la casa por economía, está de temporada está barata, ahhh yo hago mis compras de Huamantanga (mercado mayorista) o mi esposo trae de Pro (mercado), normalmente siempre hay fruta en casa” (E.P, madre de 42 años)

“Consumo la mayoría de frutas, las que están de temporada, yo veo que está un poco cómodo y compro; en el desayuno consumo papaya, melón, a la media mañana como fruta en mi trabajo, en mi casa siempre hay fruta yo compro del mercado Huamantanga (mercado mayorista) porque por aquí no hay” (E.P, madre de 35 años)

4.4.3 Beneficios en la salud

Las madres refirieron que consumir frutas y verduras ayuda principalmente a la prevención de enfermedades y al control del peso; ellas manifiestan que incrementaron el consumo de estos alimentos por recomendación del personal de salud o porque escucharon en un medio de comunicación.

“Consumimos la mandarina, el mango, el plátano no tanto, mientras que sea mandarina por lo que es cítrico, porque sufrimos de resfríos, por salud, para no engordar; ahhh la papaya nos ayuda en el estreñimiento” (E.P, madre de 43 años)

“Hasta hace 5 años no sabía la importancia de las frutas y verduras, yo solo dejaba el menú a mis hijos, pero cuando salí embarazada empecé ir a charlas y fui aprendiendo y ahora lo consumo y en mi casa, mis hijos y yo comemos verduras todas las que puedo preparar, nos ha ayudado a bajar de peso” (E.P, madre de 35 años)

“Como para estar saludable, para tener buena digestión y porque fui a la posta y me dijeron que tengo que comer más frutas y verduras porque estoy con sobrepeso” (E.P, madre de 42 años)

“Yo hago bastante jugo, hago refresco de frutas, no utilizo de sobres, porque a lo poco que veo en televisión, son nutritivas, nos ayuda a controlar el peso” (E.P, madre de 41 años)

“Claro señorita es necesario comer verduras bueno porque la comida tiene que tener varios colores, nos ayuda a controlar el peso, mi hijo estaba bien gordito, ahora le estoy exigiendo que coma su ensalada, su fruta en vez de golosinas y si he notado que ha bajado de peso” (V, madre de 39 años)

“...compro el kiwi también porque mi comadre me dijo que era bueno, los cítricos son buenos para los bronquios” (E.P, madre de 40 años)

4.4.4 Valor nutricional

Las madres resaltaron que consumen frutas por su contenido nutricional de vitaminas y minerales; en caso de las verduras, además refirieron por su contenido de proteína, fibra y energía.

“Es recomendable comer frutas más de tres creo yo, es bueno para la digestión y porque es fuente de vitaminas” (V, madre de 39 años)

“Comemos manzana, plátano, mandarina, pera, uva porque son nutritivos, el plátano tiene hierro...En verduras comemos espinaca, zanahoria, tomate, cebolla porque tienen calorías, tienen potasio, hierro, son saludables” (E.P, madre de 39 años)

“Normalmente comemos la lechuga, zanahoria, pepino, zapallo, apio, también rabanito en ensaladas, elijo estas verduras porque no tiene que faltar a diario para cocinar, en ensaladas, en guisos, en saltados o sopa, tienen proteínas, vitaminas y nos nutre” (E.P, madre de 51 años)

“Consumo zanahoria, brócoli, col porque se tiene que comer bastante verduras, ayuda al estómago por las fibras que tienen, es bueno para la alimentación porque la comida chatarra es mala, he probado hasta las verduras chinas, me gustan” (E.P, madre de 45 años)

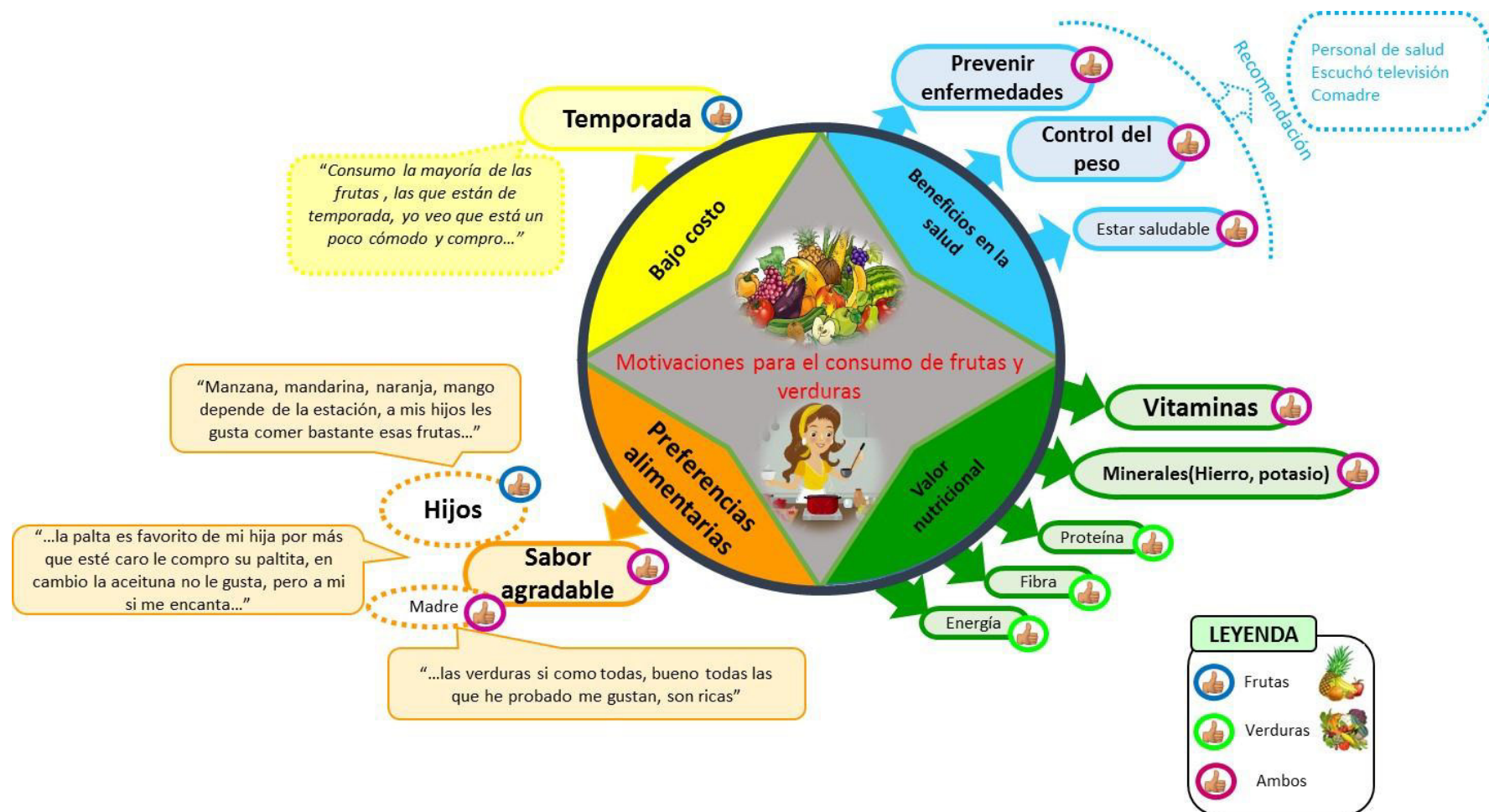


Figura 3: Motivaciones para el consumo de frutas y verduras en madres de niños en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

4.5 Barreras para el consumo de frutas y verduras en madres

El rechazo de algunas frutas y verduras por parte de sus hijos, el costo elevado de las frutas y el desconocimiento de las formas de preparación de las verduras, fueron las principales barreras que presentaron las madres, dificultando la compra de dichos alimentos, por ende su consumo. Estas barreras se detallan en la figura 4.

4.5.1 Rechazo de algunas frutas y verduras

Las madres mencionaron que no consumen algunas frutas porque tienen un sabor desagradable o porque se relaciona con alguna experiencia negativa que se presentó luego de consumir algunas de ellas. Con respecto a las verduras refirieron que no usan frecuentemente en sus preparaciones porque no son agradables para sus hijos o por temor que no lo consuman.

“No me gusta la tuna porque tiene espina, hay que pelarla, pero si como, si están peladas (risas); no me gusta el melón señorita, no tiene sabor y la pera tampoco tiene sabor...en verduras, la alcachofa no es agradable, sí lo he comido, si me lo dan preparado si lo como (risas), pero de prepararlo yo, no me llama la atención” (E.P, madre de 38 años)

“No como la mandarina porque rápido te resfría, no sé será fresco que será, rapidito te molesta” (E.P, madre de 55 años)

“Yo también compré el aguaje al ver a una señora que comía con ganas, y cuando lo probé era grasoso, feo, horrible y ni más lo compré...No me gustaba la sandía pero estoy adaptándome a comer, yo señorita soy de la sierra y yo veía la forma de la calabaza, el olor no me gustaba, y me preguntaba por qué comían crudo... yo como todas las verduras, mis hijos no comen, por eso a veces no preparo, la alcachofa por ejemplo no comen y tampoco hago sopa de verduras porque mis hijos no comen”(E.P, madre de 42 años)

“Las verduras si como todas, bueno todas las que he probado me gustan, lo que es a veces no cocino, no preparo porque a mi hija no le gusta las verduras, es poco de comer, yo preparo espinaca en torrijitas, brócoli en saltado o al vapor, en ensaladas, a mis hijos no les gusta tanto, pero yo les obligo, comen aunque sea poco” (E.P, madre de 39 años)

“No me gusta el aguaymanto, cuando lo comí entero me pareció bien, pero un día me invitaron en refresco, me hizo doler la barriga, me aflojó el estómago y

por eso no me gusta y no me gusta la granadilla hay no sé, no me gusta es como flema” (E.P madre de 41 años)

“No me agrada el pepino fruta, señorita yo no había probado esa fruta hasta que me invitó mi mamá, es desagradable, no tiene sabor y la verdad nunca he intentado comprar, ummm también no le tomo importancia a la ciruela, porque cuando probé era amargo, siento que es agrio, no me gusta” (E. P, madre de 51 años)

“...ehhh otra razón por las que compra (personaje de la viñeta) solo dos tipos de fruta puede ser que los hijos no coman. Mi hijo señorita sólo come lo que le gusta o si le doy listo para comer; sino de su parte no es capaz de agarrar y comer, la fruta está ahí guardada hasta que se malogra...ah y otra cosa es que antes mis hijos llevaban lonchera, pero ahora uno de ellos (escolar de sexto grado) ya no quiere llevar lonchera dice que sus compañeros se ríen y me ha pedido que le mande propina...” (V, madre de 37 años)

4.5.2 Desconocimiento de las formas de preparación de las verduras

Las madres mencionaron que no consumen algunas verduras porque no saben las formas de preparación y además tienen el temor de que sus hijos no consuman dichas verduras.

“Las verduras, sí como todas, ahhh bueno la acelga no he probado porque no sé cómo prepararlo, señorita hay verduras que no les doy importancia, no sé cómo cocinarlo, ahhh por ejemplo la berenjena, además no lo cocino porque tengo temor que mi hijo no coma” (E.P, madre de 40 años)

“...lo que a veces hago es, en la sopa echo alcachofa, pero mis hijos no comen, quisiera preparar otras verduras que a veces veo en el mercado, pero no hago porque mis hijos de repente no comen” (E.P, madre de 41 años)

“Quizá no sabe combinarlos (personaje de la viñeta) o está acostumbrada a comer pocas verduras, es que señorita a mí por ejemplo lo que me pasa es, yo quiero preparar otras verduras que no comemos normalmente, ah por ejemplo el espárrago, pero no sé cómo cocinarlo y tengo temor que mis hijos no coman” (V, madre de 35 años)

4.5.3 Costo elevado de las frutas

Las madres refirieron que usualmente no consumen frutas variadas, debido al costo elevado de las que no están de temporada.

“Si es bueno comer todas las frutas, pero algunas son caras por ejemplo la pitahaya el kilo está 14, pero a veces llega hasta 25 o más, a mí me gusta pero no puedo comprarla, la palta también me encanta pero si no está de temporada llega hasta 10 soles el kilo, por eso comemos casi siempre las mismas frutas, lo que es plátano, manzana, mandarina” (V, madre de 37 años)

“Si como, bueno las frutas que traigo de Huamantanga (mercado mayorista), traigo para mi tienda, ahh bueno hay frutas que sí no traigo porque cuestan mucho, más traigo de temporada, creo que estamos acostumbrados a comer las mismas frutas (risas), aquí ya se vende un poco más sino no se gana señorita, o si traigo las frutas caras, aquí estará más caro y no me compraría nadie” (E.P, madre de 39 años)

4.5.4 Inadecuados hábitos alimentarios

Las madres manifestaron que consumían pocas frutas durante el día, algunas incluso olvidaban consumirlas; además según ellas disponían de poco tiempo para el consumo de frutas, debido a las labores del hogar que realizan durante el día. En cuanto al consumo de verduras manifestaron que sus preparaciones a base de estos alimentos son poco frecuentes, por ejemplo en caso de las ensaladas, la mayoría mencionó que solo consumen en el almuerzo y es poco frecuente que lo consuman en la cena.

“yo como después del almuerzo o a media mañana, como uno o dos frutas, recién estoy empezando a adaptarme a comer frutas y verduras, yo obligaba a mis hijos, pero yo no comía...como le decía señorita yo no tenía la costumbre de comer fruta, ahora sí trato de comer aunque a veces me olvido”(E.P, madre de 42 años)

“Yo como muy poca fruta, a veces una fruta, señorita no tengo tiempo, ehhh los domingos si como más; porque tengo más tranquilidad, porque de lunes a viernes tengo que abrir mi tienda, llevar a mi hijo pequeño al colegio, ahhh tengo que volar con las cosas, tengo que hacer el almuerzo y así se me va el día” (E.P, madre de 41 años)

“Bueno señorita seguro consume (personaje de la viñeta) porque le gusta, porque tiene el hábito de comer verduras todos los días, a veces sólo hacemos ensalada con las menestras, quizá es porque son más prácticas de comer verduras, yo incluyo en mis preparaciones a veces al arroz le pongo alverjita, zanahoria y utilizo más el pepinillo, cebolla, tomate, son las que generalmente utilizamos, bueno cuando es una comida que amerita ensalada los hago, pero por ejemplo con tallarines no, he visto que sirven pero no me parece” (V madre de 39 años)

“yo consumo zapallo, apio, poro, zanahoria, utilizo para la sopa, hago ensaladas cuando hago menestras o cuando hago pescado frito, ensalada sólo en almuerzo, así haga menestra ya no comemos en la cena” (E.P madre de 41 años)

4.5.5 Baja Disponibilidad

Para las madres existía una baja disponibilidad de frutas y verduras en lugares cercanos a sus hogares, por lo que en algunos casos se movilizaban a otros mercados mayoristas de la zona para abastecerse una vez a la semana; sin embargo los últimos días de la semana se veían obligadas a comprar de las tiendas o mercados cercanos, lo cual no les agrada mucho porque hay poca variedad de frutas y verduras que generalmente están en mal estado, además de tener un costo elevado.

“El señor del paradero no tiene mucha variedad de frutas para comprar, solo vende las frutas comunes; sin embargo si me voy a Pro (mercado) hay más variedad pero no tengo tiempo para ir a comprar y creo no tengo el hábito de ir a comprar...aquí en la tienda venden las verduras comunes, los que siempre utilizamos, a veces están feas pero igual lo compramos porque no hay de dónde escoger” (E.P, madre de 38 años)

“Mis compras lo hago de Huamantanga (mercado mayorista) los sábados o domingos, no compro de aquí, en el mercadito o en la tienda cuesta caro o están muy maduras o verdes las frutas y las verduras están feas” (E.P, madre de 45 años)

“Siempre trato de incluir verduras a veces se me acaba lo que traigo de Huamantanga (mercado mayorista), mayormente los viernes o sábados ya no tengo y compro de aquí, de la tienda, pero están caras y a veces feas y marchitadas” (E.P, madre de 41 años)

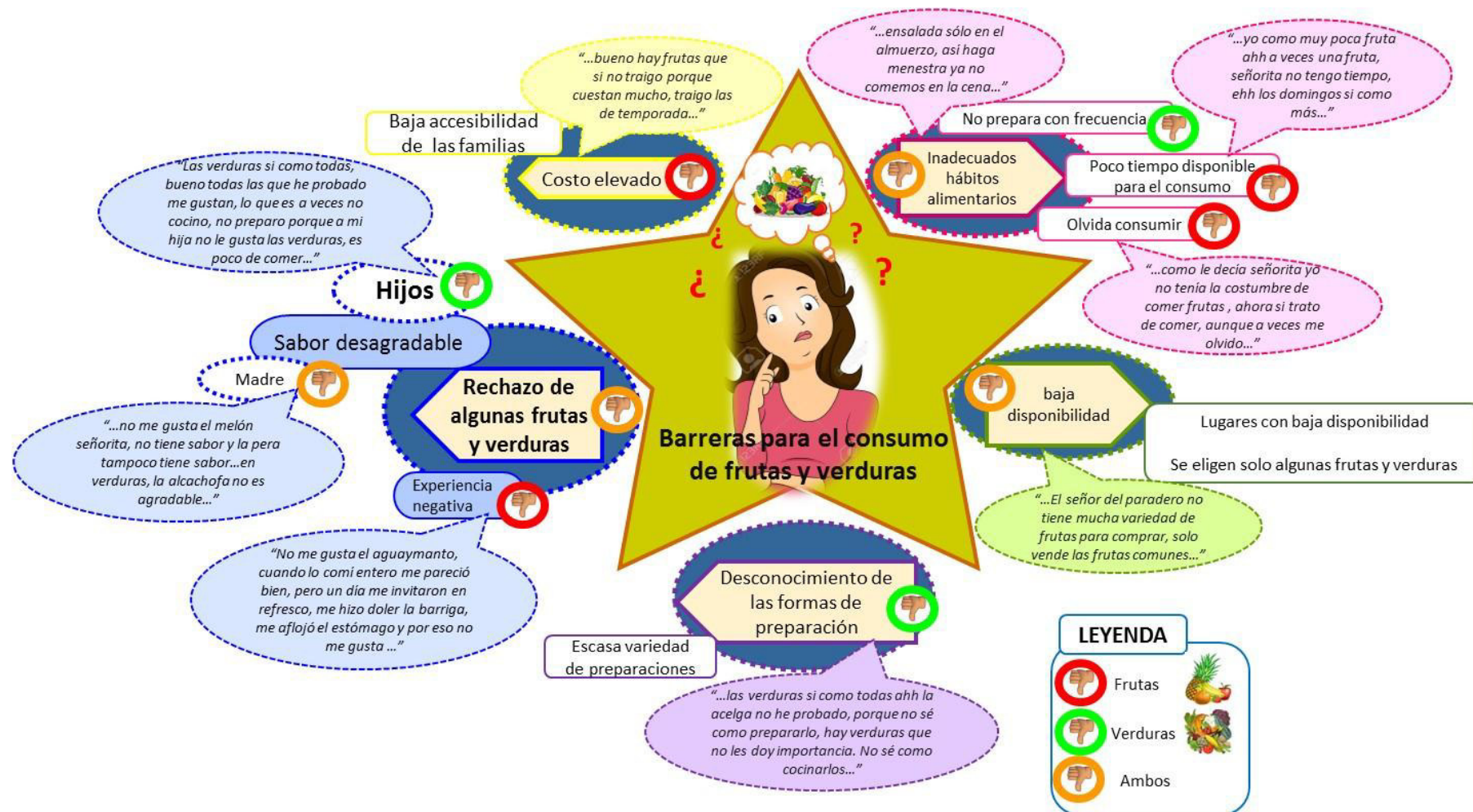


Figura 4: Barreras para el consumo de frutas y verduras en madres de niños en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

En la figura 5 se observa una interrelación entre las motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras que presentan las madres y escolares.

Las madres realizaban una compra selectiva de frutas y verduras basadas principalmente en tres cosas: las preferencias de sus hijos hacia estos alimentos, el bajo costo de las frutas de temporada y algunas veces por sus propias preferencias alimentarias. Para ellas, el consumo de frutas y verduras brinda beneficios sobre la salud y tiene un valor nutricional importante dentro de la alimentación de su familia, es por ello que ante el rechazo de algunas frutas y verduras por parte de sus hijos, ellas exigen a consumirlos y en algunos casos complementan con otros alimentos para que así sea más agradable para el niño o niña, favoreciendo el consumo de determinadas frutas y verduras.

Las madres usualmente consumían pocas frutas y verduras, algunas de ellas mencionaron que disponen de poco tiempo para el consumo de frutas, debido a las múltiples tareas que realizan en el hogar e incluso en algunas ocasiones olvidaban consumirlas. Y las preparaciones que realizaban a base de verduras eran poco frecuentes.

El rechazo de algunas frutas y verduras por parte de los escolares dificultaba la compra de estos alimentos, sumado al desconocimiento de las formas de preparación de las verduras, el costo elevado de las frutas, el rechazo hacia algunos de estos alimentos por parte de la madre y la baja disponibilidad que existía en los lugares cercanos al hogar, afectando la disponibilidad en el hogar; por ende el consumo de estos alimentos.

Los escolares por su parte mencionaban que casi siempre prefieren consumir algún alimento energético, de las cuales destacan los productos procesados, porque son más agradables que las frutas y están disponibles en el quiosco escolar a diferencia de las frutas y verduras que tienen una baja disponibilidad en el entorno escolar.

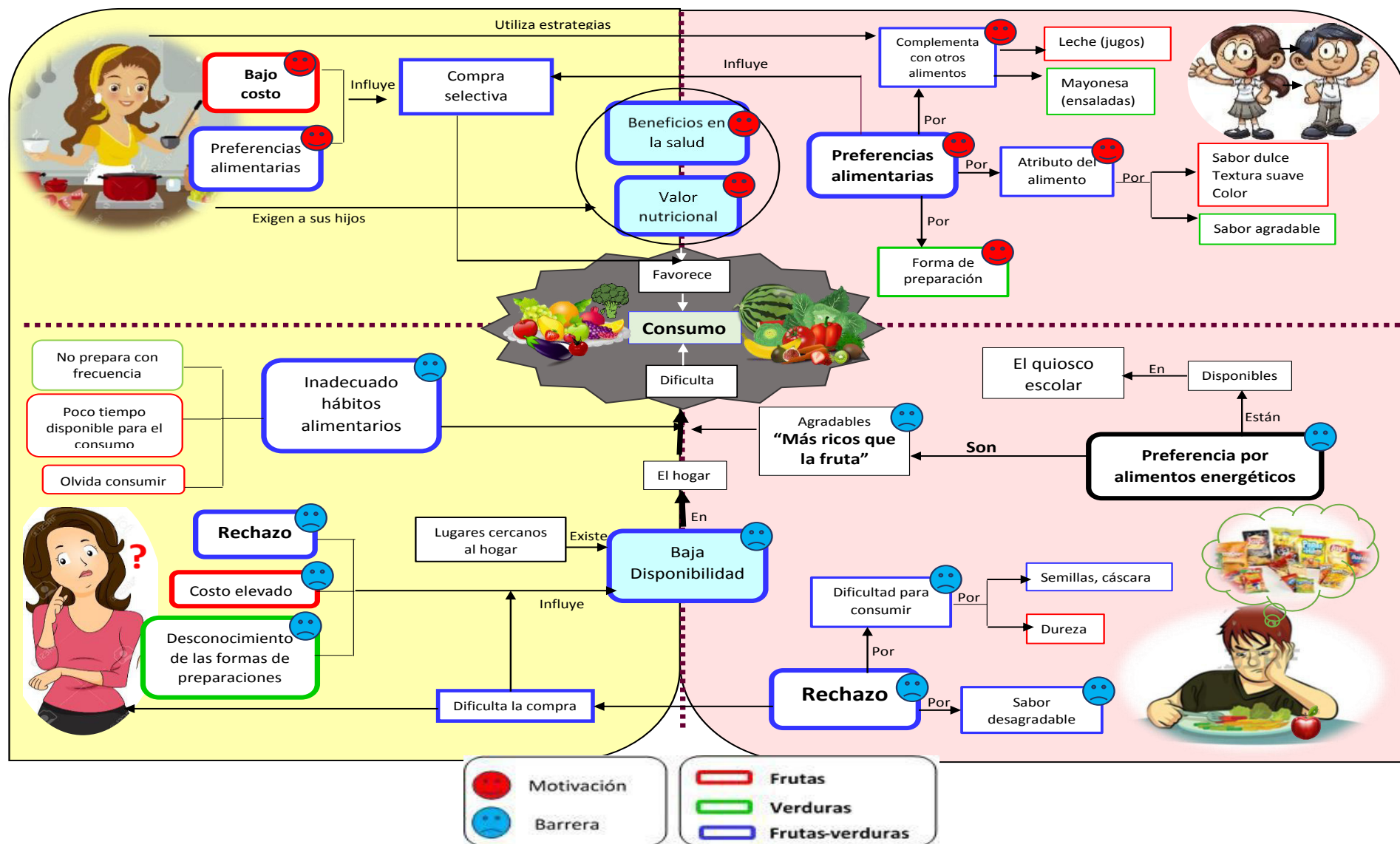


Figura 5: Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

V. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio muestran que existen más barreras que motivaciones para el consumo de frutas y verduras, esto puede estar influyendo en el bajo consumo de este grupo de alimentos, por ello es importante conocer el comportamiento de las madres y sus hijos en edad escolar frente al consumo de estos alimentos.

Dentro de las motivaciones que presentan los escolares para el consumo de frutas, destacan sus preferencias hacia estos alimentos, principalmente porque les agradan algunas de sus características organolépticas, destacando el sabor dulce y en algunos casos el color y la textura. Estos resultados guardan relación con los de Rakhshanderou y cols⁽³⁷⁾, quienes encontraron que el sabor dulce es una de las razones por las que la mayoría de los escolares prefieren las frutas, además de su diversidad, color, olor y forma. Las madres por su parte tienen ciertas preferencias por determinadas frutas, basados en los gustos de sus hijos, y muy eventualmente en sus propios gustos. Estos resultados son semejantes con los de Wind y cols⁽³⁸⁾, quienes encontraron que según la mayoría de los escolares, los padres tomaron en cuenta sus preferencias al momento de comprar frutas y verduras. Este último difiere con lo encontrado en el estudio; ya que las preferencias de sus hijos hacia las verduras no son una motivación para las madres, pero sí se observa que el consumo de estos alimentos depende si forma parte o no de una determinada preparación que ellas realizan diariamente.

Por otro lado, las madres realizan preparaciones a base de frutas (jugos) durante el desayuno, según ellas por su aporte de nutrientes y porque a sus hijos les agrada consumir algunas frutas en este tipo de preparaciones. Sin embargo según Rivera y cols⁽⁴⁵⁾, un jugo de frutas a pesar de proveer la mayor parte de los nutrientes de su fuente natural, también tiene un alto contenido energético y con frecuencia alteran el contenido de fibra, vitaminas y otros beneficios presentes en la fruta entera, contrarrestando de esta manera los beneficios en la salud. Por lo tanto se debería consumir la fruta entera, por razones de saciedad y equilibrio energético, para evitar pérdidas de nutrientes y otros componentes dietéticos derivados del proceso del licuado y la posterior oxidación.

Las verduras generalmente no son bien aceptados por los niños; sin embargo esta aceptación puede mejorar en combinación con otros alimentos. Cuando se relaciona un

sabor agradable con otro sabor de poca aceptabilidad, el sabor agradable puede enmascarar el segundo y eso influencia la aceptabilidad de éste último ⁽⁴⁶⁾. En el estudio los escolares manifiestan que les gusta muy pocas verduras, la motivación para consumirlas depende de la forma de preparación, esto hace que tenga un sabor y olor agradable, en algunos casos para que sea agradable se complementa con otro alimento (mayonesa); sin embargo en este último la cantidad de kilocalorías que aporta la preparación sería mayor que si se consumiera solo las verduras.

Las madres por su parte manifiestan que las verduras que consumen habitualmente en sus preparaciones son agradables; sin embargo frente al rechazo por parte de sus hijos hacia estos alimentos, ellas “obligan” a consumirlos. También refieren que ellas quisieran incluir en la alimentación de su familia, las verduras que usualmente no forman parte de sus preparaciones, pero tienen el temor de que no les agrade a sus hijos y por ende no lo consuman. Respecto a este tema Restrepo y Maya ⁽⁴⁷⁾, mencionan que el rechazo de algunas verduras por parte de los escolares se debe básicamente al sabor desagradable que presentan; sin embargo dentro de las razones que llevan a producir rechazo sobre determinados alimentos están los factores sensoriales como el sabor, el olor y la apariencia. Forzar al niño para que consuma un determinado alimento aunque no sea de su agrado es otro factor que pueden llevar a una aversión o rechazo del alimento. Además esto repercute en un inadecuado consumo de las verduras, como se menciona en otros estudios en el que el sabor desagradable, la falta de tiempo, sumado al desconocimiento de formas de preparación para las verduras son factores que limitan el consumo de las mismas ⁽⁴⁸⁾

Las madres consideran que consumir frutas y verduras tiene beneficios sobre la salud y el cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades, además de mantenerlas saludables y controlar su peso. Esto coincide con los hallazgos de Meléndez y cols ⁽⁴¹⁾, quienes encontraron que las madres tenían entre sus motivaciones más frecuentes lo siguiente, “para prevenir enfermedades”, “me facilitan la digestión”, “me hacen sentir bien”, y “para bajar de peso”. En el presente estudio además de estos beneficios las madres refieren también que les aporta nutrientes como las vitaminas, algunos minerales como el hierro y el potasio, proteína, fibra y energía. En otro estudio realizado por Arboleda y cols ⁽⁴⁹⁾ encontraron que a las frutas lo identifican como un alimento nutritivo que aporta vitaminas; y a las verduras como un alimento indispensable cuando están enfermos, debido a que los mejora. En general refieren que el consumo de frutas y verduras se traduce en beneficios para la salud, para el mantenimiento de un adecuado estado nutricional y para evitar enfermedades, es por ello que las madres incentivan su

consumo entre sus hijos. Además mencionan que las frutas y verduras les ayudan a mantener un peso adecuado y una alimentación balanceada.

Para los escolares, consumir frutas y verduras ayuda a mantenerse saludables y en algunos casos mencionan que ayuda a crecer, da fuerza, inteligencia y previenen enfermedades, similar a lo que menciona Ureña ⁽³⁹⁾, en donde los escolares manifestaron consumir estos alimentos porque son saludables, les ayuda a crecer sanos, fuertes y previenen enfermedades; además de que les aportan de forma general vitaminas y minerales. En el presente estudio los escolares manifestaron que consumen frutas y verduras sólo por su aporte de vitaminas. En otro estudio se menciona que los adolescentes consideran que las frutas y verduras son de gran beneficio para el desarrollo físico e intelectual, debido a su alto contenido de vitaminas y minerales ⁽⁴⁹⁾. Sin embargo debemos mencionar que cuando los niños gozan de libertad para seleccionar preparaciones, su elección no está dictada por atributos para la salud, sino por sus preferencias gustativas, relacionado con las características propias de los alimentos ⁽⁴⁶⁾

Según los escolares, en el quiosco escolar sólo se expenden algunas frutas (plátano, mandarina y manzana), que casi siempre son las mismas; y no venden preparaciones a base de verduras. En este sentido se ve afectada la disponibilidad de las frutas y verduras, por ende el consumo. Estas barreras llevan a los escolares a elegir otros tipos de alimentos que tienen mayor disponibilidad como son, los productos procesados, ultra-procesados y algunas preparaciones que se expenden en el quiosco escolar, que según ellos son más agradables que las frutas. Esto es similar a lo encontrado por Bustos y cols ⁽⁵⁰⁾, donde la principal motivación de los niños para comer colaciones de alta densidad energética es el sabor agradable, la disponibilidad en el quiosco escolar y el bajo precio de estos productos. También Rakhshanderou y col ⁽³⁷⁾ encontraron que los escolares tienen mayor disponibilidad de alimentos no saludables en el entorno escolar en comparación con las frutas y verduras, además de que para ellos son deliciosos, atractivos y por lo tanto sus preferidos.

Con respecto a la disponibilidad de frutas y verduras en el hogar, en el estudio de Rakhsanderou y cols ⁽³⁷⁾ se observó que la mayoría de los escolares afirmaron que consumían frutas todos los días en sus hogares, pero como la preparación de las verduras necesita más tiempo que las frutas, son los que están menos disponibles. Menciona también que la mayoría de los participantes cree que el consumo de frutas y verduras se verá reforzada si las madres preparan estos alimentos para ellos, por ejemplo si las frutas están lavadas o cortadas, listos para comer. En el presente estudio

manifiestan que en sus hogares existe una baja disponibilidad de frutas, debido a que la madre no compra o simplemente no está disponible la fruta que le gusta, en caso de las verduras refieren que las madres no las preparan muy seguido. Esto es semejante a lo encontrado por Ureña ⁽³⁹⁾, donde los escolares expresaron que las frutas y verduras son consumidas cuando compran en sus casas, no obstante parece ser que la cantidad y la frecuencia de compra no son suficientes para que coman todos los miembros de la familia.

Para las madres, existe una baja disponibilidad de frutas y verduras cerca de sus hogares, poca variedad y en ocasiones están en mal estado, sumado al costo elevado de las frutas. Estas son las dificultades que tienen que enfrentar para abastecerse a diario, es por ello que la mayoría acude a un mercado mayorista cercano a la zona, del cual se abastecen para la semana. Ellas manifiestan que por un lado se ven motivadas por el costo de las frutas de temporada, que no necesariamente son del agrado de los hijos y por el otro mencionan que si quieren consumir otras variedades, el precio elevado les dificulta la compra. Respecto a este último Gamboa y col ⁽⁵¹⁾ encontraron que una causa del inadecuado consumo de frutas fue el precio elevado. En otro estudio se observó algo similar, en el que las madres manifestaron tener como principal barrera el precio elevado de las frutas ⁽⁴⁰⁾. En el presente estudio también se observa que el abastecimiento de las verduras son esencialmente las que siempre utilizan en sus preparaciones, no consumen otras variedades por el temor a que a sus hijos no los consuman.

Los escolares manifiestan rechazar algunas frutas y verduras principalmente por su sabor desagradable, en algunos casos mencionan que no tienen sabor y en otros casos por que tienen dificultades al momento de deglutir; ya sea por la presencia de semillas, o la cáscara y a veces por la dureza de estos alimentos. Similares resultados encontraron Wind y cols ⁽³⁸⁾, en el que algunos escolares refirieron que no querían consumir frutas si contenían semillas, si eran demasiado duras, muy dulces o ácidos.

Las madres por su parte no consumen algunas frutas y verduras, porque generalmente tienen un sabor desagradable, en caso de las frutas también mencionan haber tenido una experiencia negativa a partir del cual dejaron de consumir una determinada fruta, sumado a que no tienen el hábito de consumir diariamente, olvidando consumirlas o simplemente porque no disponen de tiempo suficiente, debido a las labores que realizar en sus hogares. En cuanto a las verduras generalmente solo incluyen cuando forma parte de alguna preparación y si se trata de ensaladas generalmente consumen en el almuerzo, muy pocas veces en la cena. Esto es similar a

lo encontrado por Olivares y cols ⁽⁴⁰⁾ donde las madres presentaron entre las principales barreras lo siguiente “se me olvida comerlas” y “no tengo tiempo”; y un pequeño porcentaje mencionó que “no acostumbra comerlas” y “no les gusta”.

La limitación del presente estudio fue que se recopiló información sólo de los escolares de un grado y sus respectivas madres.

Es conocido los beneficios de la ingesta de frutas y verduras, si se consume en cantidades suficientes durante el día y también se sabe que existe un bajo consumo de estos alimentos en todos los grupos etarios; es por ello que explorar las motivaciones y barreras que presentan las madres y sus hijos en edad escolar, permite conocer su comportamiento frente a estos alimentos, de tal forma que podemos fortalecer sus motivaciones para mejorar la ingesta de estos alimentos y cubrir al menos las necesidades mínimas de las personas, y sobre todo generar nuevas estrategias para disminuir las barreras que existen en los hogares y el entorno escolar.

VI. CONCLUSIONES

- Para las madres sus principales motivaciones fueron las preferencias de sus hijos por el sabor agradable de las frutas; el efecto beneficioso que tiene sobre la salud el consumo de frutas y verduras, ayudando a prevenir enfermedades y a controlar el peso; y el aporte de vitaminas, minerales, proteína, fibra y energía. Generalmente consumen las frutas de temporada por su bajo costo; y las mismas verduras en diferentes preparaciones.
- Los escolares presentaron como motivaciones, el sabor dulce de las frutas y para las verduras depende de la forma de preparación y si es agradable o no; para ellos, estos alimentos brindan beneficios para crecer fuertes, inteligentes y saludables, además de prevenir enfermedades y aportar las vitaminas como parte de su alimentación.
- En los escolares y sus madres la principal barrera fue el rechazo hacia algunas frutas y verduras, usualmente por el sabor desagradable. Las madres frecuentemente se encontraban con temor a realizar nuevas preparaciones a base de verduras, por temor a que sus hijos no consuman dichas preparaciones. Además ellas durante el día realizaban muchas labores en el hogar que les impedía disponer de tiempo para consumir las frutas y en algunas ocasiones incluso olvidaban consumirlas. Con respecto a las verduras, si preparaban ensaladas generalmente sólo era para el almuerzo, debido a que ellas creen que en la cena ya no es necesario consumirlas. Otra dificultad es que existe una baja disponibilidad de estos alimentos en el entorno del hogar.
- Los escolares tenían como principal barrera el sabor desagradable de las verduras, esto hace que su consumo sea muy reducido durante el día; con respecto a las frutas generalmente no están disponibles las que son de su agrado. En el quiosco escolar la disponibilidad de frutas es muy poca y la de verduras es nula; sin embargo los alimentos energéticos tienen una alta disponibilidad y los escolares prefieren su consumo antes que las frutas, porque tienen un sabor agradable.

VII. RECOMENDACIONES

A nivel de Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y Ministerio de Agricultura y Riego

Implementar una campaña de difusión de mensajes sobre la importancia del consumo de frutas y verduras en los medios de comunicación para incrementar el consumo de estos alimentos durante el día.

Desarrollar programas educativos nutricionales en las instituciones educativas, en las que exista participación conjunta de docentes, padres de familia y escolares

Realizar campañas de promoción para el consumo de frutas y verduras fomentando el consumo de estos alimentos en diversas preparaciones y sobre todo mejorar la disponibilidad impulsando su producción y facilitando a los productores su acceso al mercado.

A nivel Institucional

Realizar sesiones educativas y sesiones demostrativas en las que los escolares y las madres puedan aprender las opciones de consumo de las frutas y verduras y sobre todo resaltar los beneficios sobre la salud.

Implementar los quioscos escolares saludables

A los investigadores

Realizar más estudios cualitativos que permitan conocer a profundidad el comportamiento alimentario en el entorno de las familias y los escolares, de tal manera que se evidencie las verdaderas razones por las que la población en general tiene un bajo consumo de frutas y verduras que afectan la salud en general y poder desarrollar soluciones que sean sostenibles en el tiempo.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hall J, Moore S, Harper S, Lynch J. Global variability in fruit and vegetable consumption. *Am J Prev Med*. 2009; 36(5): p. 402-409.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: OMS; 2002.
3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra: OMS; 2011.
4. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS; 2003.
5. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la Situación Mundial de las Enfermedades no Transmisibles 2014."Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles: una responsabilidad compartida". Ginebra: OMS; 2014.
6. Hartey L, Igbinedion E, Holmes J, Flowers N, Thorogood M, Clarke A, et al. Increased consumption of fruit and vegetables for the primary prevention of cardiovascular diseases. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013; 6(CD009874).
7. Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr*. 2012; 51(6): p. 637-63.
8. Manach C, Hubert J, Llorach R, Scalbert A. The complex links between dietary phytochemicals and human health deciphered by metabolomics. *Mol Nutr Food Res*. 2009; 53(10): p. 1303-15.
9. Lui R. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv Nutr*. 2013; 4(3): p. 384S-92S.
10. Zhang Y, Gan R, Li S, Zhou Y, Li A, Xu D, et al. Antioxidant Phytochemicals for the Prevention and Treatment of Chronic Diseases. *Molecules*. 2015; 20(12): p. 21138-56.
11. Howarth N, Saltzman E, Roberts S. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev*. 2001; 59(5): p. 129-39.
12. Ortiz R, Álvarez C, Miralles J, Ruíz M, Dal Re M, Villar C, et al. Determinantes sociales de sobrepeso y obesidad en España 2006. *Med Clin (Barc)*. 2011; 137(15): p. 678-684.

13. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú Enfermedades no Transmisibles y transmisibles, 2016. Perú: INEI; 2017.
14. González E. Obesidad: Análisis etiopatogénico y fisiopatológico. *Endocrinol Nutr.* 2013; 60(1): p. 17-24.
15. Brac J, Aimaretti N, Walz F, Martinelli M. Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe con distinto grado de urbanización. *Diaeta.* 2014; 32(146): p. 6-13.
16. Lim S, Vos T, Flaxman A, Danaei G, Shibuya K, Adair H, et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet.* 2012; 380(9859): p. 2224-60.
17. Organización Mundial de la Salud. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. [Online]. [cited 2017 Enero 19. Available from: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/.
18. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. [Online]. [cited 2016 diciembre 3. Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>.
19. Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer. Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer. Alimentos, nutrición, actividad física, y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. Washington, DC: AICR; 2007.
20. Delgado M, Benavides E. Consumo de frutas y verduras en escolares como estrategia preventiva del sobrepeso y obesidad infantiles. *DUAZARY.* 2012; 9(2): p. 151-58.
21. Jimenez A, Gaona E, Mejía F, Gómez L, Méndez I, Flores M. Consumption of fruits and vegetables and health status of Mexican children from the National Health and Nutrition Survey 2012. *Salud Publica Mex.* 2014; 56 supl 2: p. 103-112.
22. Serra L, Ribas L, Aranceta J, Pérez C, Saavedra P, Peña L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Med Clin.* 2003; 121(19): p. 725-32.
23. Villagran S, Rodríguez A, Novalbos J, Martínez J, Lechuga J. Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutr Hosp.* 2010; 25(5): p. 823-31.
24. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe Técnico: Estado Nutricional por Etapas de Vida en la Población Peruana 2013-2014. Lima: INS/CENAN; 2015.
25. Liria R. Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. *Rev Peru Med Exp Salud Pública.* 2012; 29(3): p. 357-60.

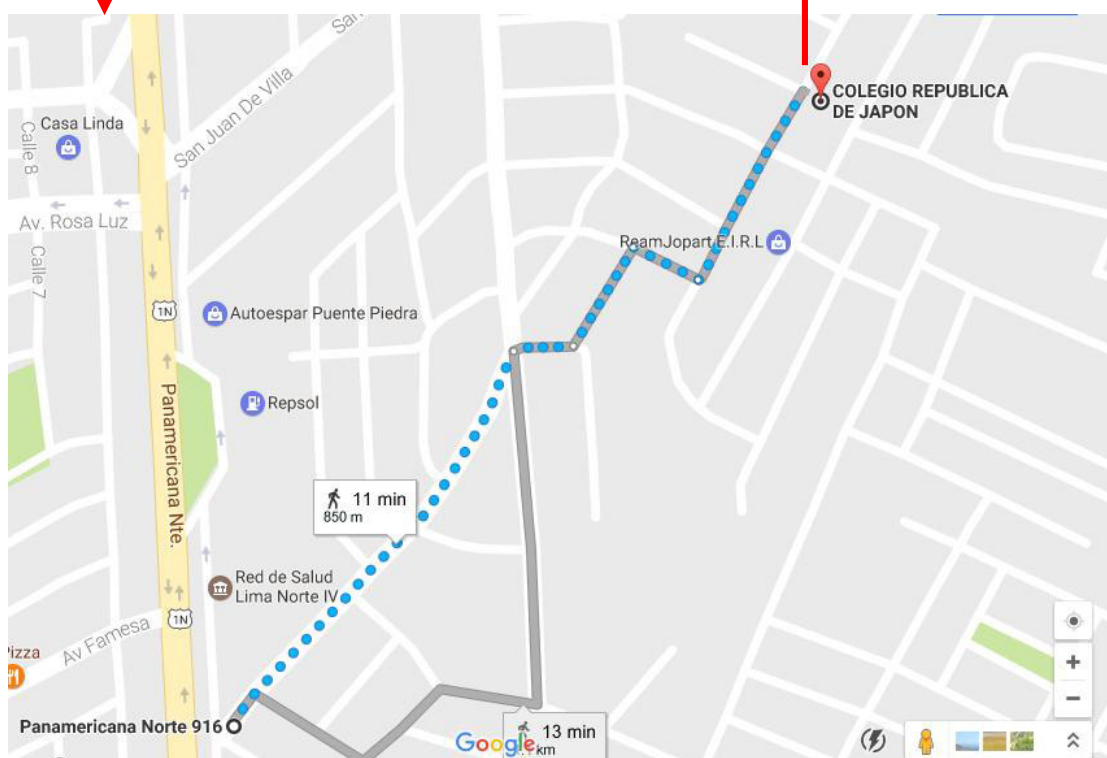
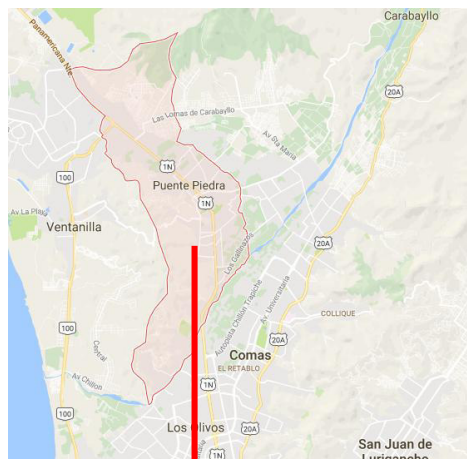
26. Liria M, Mispireta M, Lanata C, Creed H. Perfil nutricional en escolares de Lima y Callao. Lima: Instituto de Investigación Nutricional; 2008.
27. Ministerio de Salud. Encuesta Global de Salud Escolar Resultados- Perú 2010. Lima: MINSA; 2011.
28. Al N, Arriaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2016; 20(1): p. 61-68.
29. Castells M, Capdevila P, Girbau T, Rodríguez C. Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutr. Hosp*. 2006; 21(4): p. 517-32.
30. Galiano M, Moreno J. El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Acta Pediatr Esp*. 2010; 68(8): p. 403-408.
31. Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar. Buenos Aires; 2014.
32. Wooldridge N. Nutrición de niños y preadolescentes. En: Brown E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5th ed. México, D F: McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A; 2014.
33. Cabello M, De Jesus D. Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. *Rev Salud Pub Nut*. 2011; 12(1).
34. Dias D, Enríquez D. Obesidad infantil, ansiedad y familia. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*. 2007; 24(1): p. 22-26.
35. Vásquez K. Diferenciación en las motivaciones por el consumo de alimentos: de venta en vía pública frente a los preparados en casa y consumidos fuera [tesis]. Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. 2013..
36. Velasco J, Mariscal M, Rivas A, Caballero M, Hernández J, Olea F. Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales. *Nutr Hosp*. 2009; 24(2): p. 193-199.
37. Rakhshanderou S, Ramezankhni A, Mehrabi Y, Ghaffari M. Determinants of fruit and vegetable consumption among Tehranian adolescents: A qualitative research. *J Res Med Sci*. 2014; 19(6): p. 482-489.
38. Wind M, Bobelijn K, De Bourdeaudhuij I, Klepp K, Brug J. A Qualitative Exploration of Determinants of Fruit and Vegetable Intake among 10- and 11- Year-Old Schoolchildren in the Low Countries. *Ann Nutr Metab*. 2005; 49: p. 228-235.
39. Ureña M. Razones de consumo de frutas y vegetales en escolares costarricenses de una zona urbana. *Rev Costarr Salud Pública*. 2009; 18(1): p. 15-21.
40. Olivares S, Lera L, Mardones M, Araneda J, Olivares M, Colque M. Motivaciones y barreras para consumir 5 porciones de frutas y verduras al día en madres de

- escolares y profesores de enseñanza básica. Arch Latinoam Nutr. 2009; 59(2): p. 166-173.
41. Melendez , Olivares S, Lera L, Mediano F. Etapas del cambio, motivaciones y barreras relacionadas con el consumo de frutas y verduras y la actividad física en madres de preescolares atendidas en centros de atención primaria de salud. Rev Chil Nutr. 2011; 38(4): p. 466-475.
 42. Mejía J. Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. Investigaciones Sociales. 2004; 8(13): p. 277-299.
 43. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. En Diseños del proceso de investigación cualitativa. 5th ed. México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A; 2010.
 44. Yañez R, Ahumada H, Rivas E. La técnica de viñeta y su aplicación en investigaciones en enfermería. Cienc. enferm. 2012; 18(3): p. 9-15.
 45. Rivera J, Muñoz O, Rosas M, Aguilar C, Popkin B, Willet W. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública Mex. 2008; 50(2): p. 173-95.
 46. Díaz M. Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. Rev Fac Med. 2014; 62(2): p. 237-45.
 47. Restrepo S, Maya M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Boletín de Antropología Universidad de Antioquía. 2005; 19(36): p. 127-48.
 48. Prada G, Gamboa M, Jaime M. Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Bucaramanga, Santander. Colombia. Salud UIS. 2006; 38(3): p. 181-88.
 49. Arboleda L, Duque M, Urrea J. Significados del consumo de frutas y hortalizas en dos comunidades de zona rural del municipio de Turbo, Urabá Antioqueño. Saude soc. 2013; 22(4): p. 1247-56.
 50. Bustos N, Kain J, Leyton B, Olivares S, Vio F. Colaciones habitualmente consumidas por niños de escuela municipalizadas: motivaciones para su elección. Rev Chil Nutr. 2010; 37(2): p. 178-83.
 51. Gamboa E, López N, Prada G, Franco J, Landínez A. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en Bucaramanga, Colombia. Arch Latinoam Nutr. 2010; 60(3): p. 247-53.

ANEXOS

ANEXO N° 1

UBICACIÓN DE LA ZONA DE ESTUDIO



ANEXO N° 2

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

Tesista: Luz Susy Achic Cuenca

Señora madre de familia, mi nombre es Luz Achic, soy estudiante de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y estoy realizando una investigación sobre las motivaciones y barreras que presentan usted y su hijo o hija, al momento de consumir las frutas y verduras; ya que actualmente la población en general presenta un bajo consumo de estos vegetales, trayendo como consecuencia muchos problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad que a la larga son perjudiciales para la calidad de vida de la persona.

Es importante señalar que con su participación voluntaria, usted contribuye a mejorar los conocimientos en el campo de la salud y nutrición. Si usted acepta participar en el estudio, únicamente a su hijo o hija y a usted se le harán unas preguntas respecto a las motivaciones y barreras que tienen para consumir frutas y verduras.

Este estudio no representa ningún riesgo para usted ni para su hijo o hija; ya que toda la información obtenida es completamente confidencial. Sólo es necesario su autorización y no tiene ningún costo para usted. Al finalizar la entrevista como agradecimiento se le brindará una orientación a cerca de la alimentación de usted y su hijo o hija.

Para cualquier consulta, queja o comentario favor de comunicarse con Luz Susy Achic Cuenca al teléfono 959062141 en horario de oficina, con mucho gusto será atendida.

Declaración Voluntaria

Yo,.....he sido informada del objetivo del estudio. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterada de la forma cómo se realizará el estudio y sé que puedo retirarme en cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar o presentar alguna represalia de parte de la investigadora.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación.

Fecha:/...../.....

Firma:.....

ANEXO N° 3

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Motivaciones y barreras para el consumo de frutas y verduras en madres y sus hijos en edad escolar de una institución educativa estatal, Puente Piedra- Lima, 2016

Asentimiento de menor de edad

Hola mi nombre es Luz Susy Achic Cuenca y soy estudiante de Nutrición de la universidad Nacional Mayor de San Marcos. Se va realizar un estudio para conocer a cerca de las motivaciones y barreras que presentan los niños de tu edad sobre el consumo de frutas y verduras, para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en responder algunas preguntas sobre las razones que piensas que existen para consumir o no las frutas y verduras.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu mamá haya dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que si en un momento dado ya no quieres continuar con el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a una pregunta en particular. Recuerda, que estas preguntas tratan sobre lo que tú crees. No hay preguntas correctas (buenas) ni incorrectas (malas).

Esta información será confidencial, esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas (✓) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la investigadora: _____

Fecha: ____/____/____

ANEXO N° 4

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS MADRES Y SUS HIJOS **PARTICIPANTES DE LAS ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD Y VIÑETAS**

1. MADRE

- **NOMBRE.....FECHA...../...../.....**
- **EDAD.....**
- **FECHA DE NACIMIENTO...../...../.....**
- **NIVEL DE INSTRUCCIÓN**
 - a) Primaria: Completa..... Incompleta.....
 - b) Secundaria Completa..... Incompleta.....
 - c) Superior Completa..... Incompleta.....
 - d) Ninguno

2. NIÑO/ NIÑA

- **NOMBRE.....**
- **EDAD.....**
- **FECHA DE NACIMIENTO...../...../.....**
- **SEXO**
 - a) Femenino
 - b) Masculino

ANEXO N° 5

GUÍA DE ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD A MADRES DE FAMILIA

- 1) Señora, ¿Qué frutas consume usted? ¿Cuáles son las razones por las que usted consume esas frutas? ¿Qué es lo que le agrada de las frutas? ¿En qué tipo de preparaciones lo consume? ¿En qué momento del día las consume? ¿Por qué?
- 2) ¿Cuáles son las razones por las que usted no consume frutas?
- 3) ¿Qué verduras consume usted? ¿Cuáles son las razones por las que usted consume esas verduras? ¿Qué es lo que le agrada de las verduras? ¿En qué tipo de preparaciones lo consume? ¿En qué momento del día las consume? ¿Por qué?
- 4) ¿Cuáles son las razones por las que usted no consume verduras?

ANEXO N° 6

VIÑETAS PARA EXPLORAR LAS MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE LAS MADRES DE FAMILIA

Leer cada situación dirigidas a las madres que se presenta a continuación y posteriormente formular las preguntas.

CONSUMO DE FRUTAS

[Viñeta 1] Paty es ama de casa, tiene 2 hijos en el colegio. Ella come frutas dos o tres veces por semana. Por su parte su vecina Juana come frutas todos los días de la semana.

¿Cuáles serían las razones por las que Paty come frutas solo algunos días a la semana?, Y su vecina Juana ¿Por qué comerá fruta todos los días?

[Viñeta 2] La señora Juana escuchó en la televisión, que es recomendable consumir varios tipos de frutas, como mínimo tres frutas diarias. Es por ello que Juana le comenta a Paty que sería bueno comer más frutas durante el día.

¿Usted cree que Juana tiene Razón? ¿Por qué?

[Viñeta 3] Paty decide hacer caso a su vecina Juana, sale de su casa con la idea de comprar varios tipos de fruta. Y cuando llega al mercado sólo compra dos tipos de frutas..

¿Cuáles serían las razones por las que la señora Paty compra sólo dos tipos de fruta?

CONSUMO DE VERDURAS

[Viñeta 4] La señora Juana come verduras todos los días, en diferentes preparaciones. Mientras que la señora Paty sólo come verduras dos o tres veces por semana.

¿Cuáles serían las razones por las que Juana come verduras en diferentes preparaciones? Y ¿Qué razones tendrá Paty para comer verduras sólo dos o tres veces por semana?

[Viñeta 5] Un día Paty escuchó en la televisión que se debe consumir muchas verduras durante el día. Por esa razón Paty desea comer más verduras en su alimentación.

¿Usted cree que se debe comer verduras todos los días? ¿Por qué?

[Viñeta 6] Al día siguiente Paty fue al mercadito que está cerca a su casa, para hacer las compras del almuerzo, con la idea de llevar más verduras para cocinar; pero sólo llegó a comprar algunas verduras.

¿Cuáles serían las razones por las que Paty sólo compró algunas verduras?

ANEXO N° 7

GUÍA DE ENTREVISTAS A PROFUNDIDAD PARA LOS ESCOLARES

- 1) ¿Cuáles son las frutas que conoces?, De todas ellas ¿Cuáles comes? ¿Por qué razones comes esas frutas? Y ¿A qué hora del día comes frutas? ¿Por qué? ¿En qué tipo de preparaciones?
- 2) ¿Qué frutas no comes? ¿Cuáles son las razones por las que no comes estas frutas? Y ¿Qué frutas comes en el colegio? ¿Por qué ?
- 3) ¿Cuáles son las verduras que conoces?, De todas ellas ¿Cuáles comes? ¿Por qué razones comes esas verduras? Y ¿A qué hora del día comes verduras? ¿Por qué? ¿En qué tipo de preparaciones?
- 4) ¿Qué verduras no comes? ¿Por qué? ¿Cuáles son las razones por las que no comes estas verduras? Y ¿Qué verduras comes en el colegio? ¿Por qué ?

ANEXO N° 8

VIÑETAS PARA EXPLORAR LAS MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE LOS ESCOLARES

Leer cada situación dirigidas a los escolares que se presenta a continuación y posteriormente formular las preguntas.

CONSUMO DE FRUTAS

[Viñeta 1] Flor y Luis son amigos, estudian en el mismo colegio. A la hora del recreo, Flor come su galleta y Luis come su fruta.

¿Cuáles serían las razones por las que Luis come una fruta y no una galleta?

[Viñeta 2] Luis come fruta casi todos los días, porque su mamá le manda en la lonchera. Pero algunos días de la semana lleva propina con el que se compra golosinas y no fruta.

¿Tú qué harías en lugar de Luis, comprarías las golosinas o la fruta? ¿Por qué?

[Viñeta 3] Luis le pregunta a su amiga Flor, si come frutas, cuando está en su casa. Ella responde que sí come, pero muy pocas veces.

¿Cuáles serían las razones por las que Flor come frutas muy pocas veces?

CONSUMO DE VERDURAS

[Viñeta 4] Luis come pocas verduras durante la semana, generalmente cuando su mamá cocina alguna menestra o si prepara algún guiso que tenga verduras. La mamá de Luis está preocupada porque Luis solo come algunas verduras.

¿Cuáles serían las razones por las que Luis come solo algunas verduras?

[Viñeta 5] Luis le comenta a Flor que su mamá le ha dicho que tiene que comer muchas verduras en el día. Por eso su mamá prepara verduras para el almuerzo y la cena.

¿Cuáles serían las razones por las que la mamá de Luis quiere que su hijo coma más verduras en el día? ¿Tú comerías más verduras?

[Viñeta 6] Flor le cuenta a su mamá que los niños deberían de comer muchas verduras, y a pesar de eso la mamá de Flor prepara verduras muy pocas veces durante la semana.

¿Cuáles serían las razones por las que la mamá de Flor prepara verduras muy pocas veces durante la semana?

ANEXO N° 9
GALERÍA FOTOGRÁFICA



Aplicación de la Técnica de viñetas a una madre, realizada en su domicilio



Entrevista a profundidad a una escolar, realizada en su domicilio